

## Aktuelle Beratungsangebote:

Auf Grund der derzeitigen Situation finden unsere Einzel- und Gruppenberatungen derzeit ausschließlich telefonisch, per Videotelefonie oder per E-Mail statt.

Ohne Termin erreichen Sie uns zu den erweiterten  
**Telefonsprechzeiten:**

- **Dienstag und Freitag: 14-16 Uhr**
- **Donnerstag: 10-12 Uhr**

**Telefonnummer:**  
**033397-27 38 02**

Zu den nachfolgend geplanten Gruppenangeboten können Sie sich bereits jetzt gern vormerken lassen:

### **Online-Atelier-Gruppe**

In einer Zeit, in der Langeweile und auch Einsamkeit für viele Menschen eine große Rolle spielen, können kreative Tätigkeiten eine besondere Ressource sein.

In dieser Gruppe werden Ideen und konkrete Vorschläge für kreative Arbeiten ausgetauscht, die gemeinsam und zur gleichen Zeit zu Hause gefertigt werden können. Dazu trifft sich die Gruppe alle zwei Wochen am Donnerstag für 2 Stunden per Videotelefonie. Die Materialien werden entweder gestellt oder sind frei wählbar – je nach Thema, je nach Bedürfnis. Es geht darum, in dieser Corona-Zeit für von Krebs betroffene Menschen eine Gelegenheit für kostbare und kreative Stunden zu schaffen. Was Teilnehmer\_innen mitbringen sollten, ist die Lust mit anderen in Kontakt zu treten, die Freude am Experimentieren und die Neugierde, in diesen Zeiten etwas Neues auszuprobieren. Bei Interesse melden Sie sich gern bei uns!

## **Geführte Online – Trauergruppe**

Diese Gruppe trifft sich jeden 1. Donnerstag im Monat per Videotelefonie. Wenn ein uns nahestehender Mensch gestorben ist, ist nichts mehr, wie es war. Oftmals kommt eine intensive Zeit der Auseinandersetzung erst nach der Bestattung, wenn der Alltag für Freund\_innen und Kolleg\_innen wieder langsam eingetreten ist. In dieser Zeit fühlen sich Trauernde häufig allein gelassen, oder sind überrascht von dem anhaltenden Gefühl von Hilflosigkeit, Verlorenheit oder Verzweiflung. Hier hilft es gemeinsam mit einer Trauerbegleiterin und anderen Trauernden ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen. Dabei können sie in einem sicheren Rahmen Unterstützung und Orientierung finden, für Wege in ein neues Leben. Diese Gruppe wird von Larissa Hartmann geleitet, die viele Jahre in der Palliativpflege gearbeitet hat und als Psychoonkologin in der Krebsberatungsstelle Barnim tätig ist.

Bei Interesse melden Sie sich gern bei uns!

Die genauen Uhrzeiten und der Gruppenbeginn werden in Absprache mit den Teilnehmer\_innen festgelegt.

## **Online-Yoga für Anfänger**

Yoga kann bei einer Krebserkrankung, begleitend zur Schulmedizin, eine wirkungsvolle Unterstützung im Heilungsprozess sein.

Durch sanfte Körperübungen können Sie wieder Selbstvertrauen in Ihren Körper erlangen und möglichen Einschränkungen durch Erkrankung und Therapie vorbeugen.

Durch Achtsamkeit in den mit dem Atemrhythmus verbundenen Bewegungen und gezielte Atemübungen finden Sie innerlich Beruhigung und Entlastung.

Meditationsübungen helfen, Ihre eigenen Regenerationskräfte zu stärken, zur Ruhe zu kommen, Kraft und Zuversicht für die Bewältigung Ihrer aktuellen, persönlichen Situation zu finden.

Der Kurs richtet sich an Betroffene und auch Angehörige sind herzlich willkommen.

Er findet ab dem 26. Mai 2020 (wöchentlich immer Dienstags) in der Zeit von 11 bis 12 Uhr statt (auch in den lfd. Kurs kann jederzeit eingestiegen werden) und wird von Christine Franke-Rademacher geleitet. Sie ließ sich 1996 zur Yogalehrerin (anerkannt vom BDY/EYU) am Berliner Yoga Zentrum ausbilden, es folgte eine dreijährige Weiterbildung für den therapeutischen Yogaeinzelunterricht. Weiterhin verfügt Christine Franke-Rademacher über eine Weiterbildung in „Hypnosystemischer Kommunikation“ (M.E.G.).

Bei Interesse melden Sie sich gern bei uns!

Unser gesamtes Beratungs- und Gruppenprogramm ist für Sie selbstverständlich kostenlos – wer gerne etwas spenden möchte, kann dies natürlich gern tun.

**Kommen Sie gut durch diese Zeit!**

Ihr Team der Krebsberatungsstelle Barnim

## **Kontakt**

Krebsberatung Berlin-Brandenburg e. V.

Krebsberatungsstelle Barnim

Bahnhofplatz 2

16348 Wandlitz

[www.krebsberatung-berlin-brandenburg.de](http://www.krebsberatung-berlin-brandenburg.de)

Tel.: 033397-273802, [info@krebsberatung-berlin-brandenburg.de](mailto:info@krebsberatung-berlin-brandenburg.de)