

# Begleitung für Frauen mit und nach einer Krebserkrankung

Psychoonkologische Beratung



Ein Angebot des FTZ-Frauentherapiezentrum 1,  
Psychosoziale/Psychoonkologische Beratung

## **Den eigenen Weg zu finden, heißt nicht, ihn alleine zu gehen.**

Wenn eine Frau an Krebs erkrankt, dann bedeutet diese Diagnose einen tiefen Einschnitt in ihr Leben. Zeiten starker Verunsicherung und Angst wechseln sich ab mit Zeiten von Hoffnung und Zuversicht. Zunächst gilt die ganze Aufmerksamkeit den Möglichkeiten der Behandlung.

Im weiteren Verlauf der Krankheitsbewältigung erlebt die Frau in ihrem sozialen und beruflichen Umfeld häufig neue Beeinträchtigungen. Die täglichen Anforderungen können möglicherweise nicht mehr so wie gewohnt bewältigt werden. In den persönlichen Beziehungen tauchen neue Fragen auf. Hier kann die Erkrankung aber auch als Herausforderung und Chance gesehen werden.

Wir unterstützen Sie darin, Ihren eigenen Weg im Umgang mit der veränderten Lebenssituation, der Erkrankung und der Heilung zu finden.

### **Ziele hierbei können sein:**

- Begleitung nach der Diagnosestellung
- Entscheidungen finden
- Stabilisierung der psychischen Befindlichkeit
- Verbesserung der Lebensqualität
- Stärkung der Selbstheilungskräfte

**Ich lebe mein Leben in wachsenden  
Ringeln, die sich über die Dinge ziehen ...**

**Rainer Maria Rilke**

# Individuelle Begleitung – für individuelle Wege

## Telefonische Beratung

Sie steht Ihnen zu einer ersten Klärung Ihres Anliegens und zur Information zur Verfügung.

## Einzelberatung

In einer vertrauensvollen Atmosphäre können Sie Ihre wichtigen Themen ansprechen: Fragen zur Krankheitsverarbeitung, zur Unterstützung des Heilungsprozesses, zur veränderten Situation in Familie und Partnerschaft, zu Alltag, Beruf und Reha-Maßnahmen. Die Beratung unterstützt Sie dabei Ihre Erfahrungen zu verarbeiten, sowie neue Ziele und Perspektiven zu entwickeln.

## Angehörigenberatung

Für Frauen deren Verwandte, Freund/-innen und Kolleg/-innen an Krebs erkrankt sind. Die Beratung hilft mit der veränderten Situation besser zurechtzukommen.

## Geleitete Gruppen

- Therapeutische Gruppen für Frauen mit und nach einer Krebserkrankung
- Gruppenangebote und Vorträge im aktuellen Jahresprogramm

In den Gruppen können Sie Kontakte knüpfen, Ihre Erfahrungen mit anderen betroffenen Frauen austauschen, Ihre Ängste und Hoffnungen ausdrücken, „Sprachlosigkeit“ überwinden und dabei den Halt in der Gruppe erfahren.

## Yoga und Entspannung in Einzelsitzungen

Yoga gleicht aus, harmonisiert, reinigt und stärkt Körper und Geist der Übenden. Yoga und Entspannungsübungen können körperliche Verspannungen reduzieren und den Heilungsprozess fördern.

## Klangarbeit

Harmonische Klänge aktivieren und harmonisieren den Energiefluss, lösen Blockaden und Verspannungen und regen die Selbstheilungskräfte an.

## Klinik- und Hausbesuche

Bei Bedarf und auf Wunsch machen wir Haus- und Klinikbesuche bei Frauen, die bei uns in Einzelberatung oder in einer Gruppe sind.

# Nehmen Sie sich Zeit!

## Zeit ...

- ... für Gespräche
- ... für Begegnung
- ... für Austausch
- ... für Entspannung
- ... für Genesung

## Wir nehmen uns Zeit für Sie!

### Unsere Methoden

- Gestaltarbeit
- Systemische Therapie
- Entspannung und Visualisierung
- Körpertherapie
- Yoga
- Klangarbeit
- Kunsttherapie

### Ansprechpartnerin

Elgard Schinko, Dipl. Psychologin

Tel. 089/74 73 70 - 15

E-Mail: [elgard.schinko@ftz-muenchen.de](mailto:elgard.schinko@ftz-muenchen.de)

Güllstraße 3, 80336 München

U3/U6, Haltestelle: Poccistraße

### Kontoverbindung

FTZ - Frauentherapiezentrum 1

Psychosoziale/Psychoonkologische

Beratung Münchner Bank eG

IBAN: DE 56 7019 0000 0108 9063 78

BIC: GENODEF1M01



Landeshauptstadt  
München

**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**

Die psychoonkologische Arbeit des FTZ 1  
wird unterstützt vom Referat für  
Gesundheit und Umwelt der  
Landeshauptstadt München