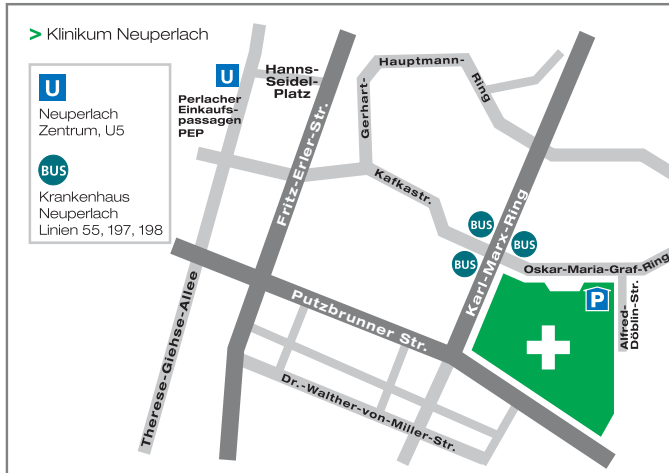


> Klinikum Neuperlach

## Hilfe zur Selbst - Hilfe

Psychoonkologische Angebote der  
Klinik für Hämatologie und Onkologie



### So erreichen Sie uns

**Dr. med. Ingeburg Wolf** | Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin | Ärztliche Psychotherapeutin  
Telefon (089) 6794-2271

**Gerlinde Gillich** | Diplom-Psychologin | Psychologische Psychotherapeutin | Telefon (089) 6794-2258

Klinik für Hämatologie und Onkologie  
Chefarzt Prof. Dr. med. Meinolf Karthaus

Klinikum Neuperlach –  
Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Ludwig-Maximilians-Universität München



> Klinikum Neuperlach  
Städtisches Klinikum  
München GmbH  
Oskar-Maria-Graf-Ring 51  
81737 München  
Telefon (089) 6794-0  
www.klinikum-muenchen.de



**SPITZENMEDIZIN**  
IMMER IN IHRER NÄHE!

## Liebe Patientinnen und Patienten,

in dieser Information möchten wir, das Psychotherapeutische Team der Klinik für Hämatologie und Onkologie im Klinikum Neuperlach, Ihnen einige Anregungen geben, wie Sie Ihre Erkrankung besser bewältigen und Ihre Genesung selbst unterstützen können.

Jeder Mensch wird in seinem Leben immer wieder vor schwierige Aufgaben gestellt und muss belastende Ereignisse bewältigen. Dazu entwickelt man ganz eigene Fähigkeiten: Es anpacken, erst einmal Zeit gewinnen, die Schwierigkeiten beiseite schieben, Rat einholen, planen etc. Durch eine aktive Auseinandersetzung versuchen wir auf die Situation Einfluss zu gewinnen über unser Denken, Fühlen und Handeln.

Auch auf eine schwere Erkrankung kann man Einfluss nehmen. Wer davon betroffen ist, fühlt sich mitunter hilflos und ohnmächtig. Doch wie in allen anderen Krisen gibt es Strategien, die Erkrankung aktiv zu bewältigen.

**Wir möchten Ihnen dazu Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Für ein persönliches Gespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.**

### Ziele der Selbsthilfe

- > die seelischen Belastungen vermindern
- > die Lebensqualität erhöhen
- > die Handlungsfähigkeit erhalten bzw. steigern
- > die Selbstheilungskräfte mobilisieren
- > das Selbstwertgefühl steigern



### Möglichkeiten der Selbsthilfe

- > Regelmäßige Entspannungsübungen stärken die Widerstandskraft Ihres Körpers und steigern Ihr Wohlbefinden
- > Das Erlernen von Selbsthilfeanweisungen kann Ihnen helfen, sich zu sammeln und fördert Ihr Selbstvertrauen und Ihre Gesundheit
- > Therapeutische Einzelgespräche können Belastungen reduzieren und individuelle Möglichkeiten der Krankheitsverarbeitung bewusst machen
- > Gemeinsame Gespräche mit Partnern und Familienmitgliedern, die von der Erkrankung eines nahen Angehörigen mitbetroffen sind und ebenfalls unter der schwierigen Situation leiden, können zur Bewältigung beitragen
- > In einer von Therapeuten geleiteten Gruppe können Patienten miteinander über Themen sprechen, die sie beschäftigen und die ihnen wichtig sind. Haben mehrere Patienten Interesse, können Gruppentreffen bei uns stattfinden. Auch über externe Gruppenangebote informieren wir Sie gerne.
- > In Selbsthilfegruppen finden Betroffene Verständnis und Unterstützung Gleichgesinnter, auch außerhalb des Krankenhauses. Informationen dazu erhalten Sie z.B. über das Selbsthilfezentrum München unter der Internetadresse [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de).