

lebensmut

Leben mit Krebs

Kontakt



Anja Malanowski | Atem- und Familientherapeutin
Psycho-Onkologin (WPO/DKG)

Interdisziplinäres Zentrum für Psycho-Onkologie (IZPO)

Krebszentrum – CCC München^{LMU}

LMU Klinikum München

www.psychoonkologie-lmu.de

Für nähere Informationen oder Anmeldung
vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Termin unter
Telefon (089) 4400-74919 oder
E-Mail Anja.Malanowski@med.uni-muenchen.de

Die Teilnahme an der Trauergruppe ist kostenfrei.

Die Trauergruppe wird gefördert von

lebensmut e.V. | Leben mit Krebs

Marchioninistraße 15 | 81377 München

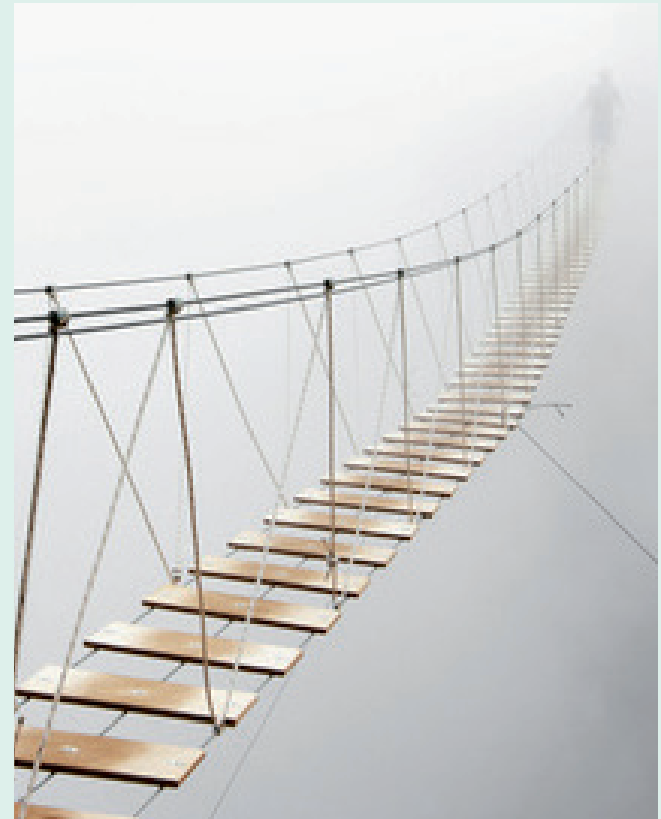
Telefon (089) 4400-74918

lebensmut@med.uni-muenchen.de

Ihre Spende hilft uns zu helfen!

Spendenkonto lebensmut e.V. | Stadtparkasse München

IBAN DE70 7015 0000 0000 5779 99 | BIC SSKMDEMM



Der Weg durch die Trauer

Ein Angebot für Betroffene, die Lebenspartner,
Eltern oder Geschwister verloren haben

In Kooperation mit

www.lebensmut.org



CCC MÜNCHEN
COMPREHENSIVE
CANCER CENTER
KLINIKUM DER UNIVERSITÄT MÜNCHEN
LUDWIG-MAXIMILIANS-UNIVERSITÄT



LMU
KLINIKUM
DER UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Manchmal fällt es schwer, die Hoffnung auf bessere Zeiten zu bewahren.

Nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen kann das Weiterleben mühsam sein: Alles wirkt hohl, die Einsamkeit scheint überwältigend, alles strengt an.

Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft ermöglichen es uns, genauer auf die Bedürfnisse trauernder Menschen zu antworten und sie auf ihrem Weg durch die Trauer zu begleiten.

In einer geleiteten und strukturierten Trauergruppe (bis zu acht Personen) erhalten Sie Gelegenheit, Ihre Gefühle mitzuteilen, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen. Mit Hilfe von Atemübungen werden Sie lernen, sich zu entspannen und Ihr Befinden zu verbessern.

Kreative Methoden und der Atem unterstützen dabei, die Aufgaben in Angriff zu nehmen, vor die Sie der Verlust Ihres Angehörigen stellt. Und schließlich erleichtert das Wissen um das, was in der Trauer geschieht, den Umgang mit sich selbst und anderen.



Trauer ist Schmerz, und Schmerz lässt sich im Kopf nicht lösen. Es geht darum, sich im Austausch mit Anderen wieder selbst wahrzunehmen und Möglichkeiten der Entlastung zu entdecken.

Anja Malanowski
Atem- und Familientherapeutin

Unsere Gruppe

Wir werden uns ungefähr 14-tägig an sieben Nachmittagen von 17 bis 19 Uhr in den Räumen der Psycho-Onkologie im Klinikum Großhadern treffen, um Schritt für Schritt durch die Trauer hindurchzugehen. Zwischen den Treffen können Sie das Erlernte vertiefen, indem Sie sich auch Zuhause Zeit für einfache Übungen nehmen.

Zum Abschluss verbringen wir einen halben Samstag (fünf Stunden) miteinander, an dem wir gemeinsam auf die zurückgelegte Wegstrecke blicken, einen Ausblick in die Zukunft wagen – und miteinander feiern.