

# Gruppe Rezidivangst

für Betroffene,  
die Wege im Umgang mit  
der Angst suchen

Krebs-  
beratungsstelle  
**lebensmut**  
Leben mit Krebs



**Die Angst  
soll nicht  
mein Leben  
bestimmen.**



Der Krebs ist weg, doch die Angst bleibt – so geht es den meisten Menschen, die ihre Erkrankung überwunden haben. Nicht ohne Grund, denn eine Sicherheit vor dem Rückfall gibt es nicht.

In der Gruppe Rezidivangst erlernen Sie Strategien und Techniken, um Ihren Ängsten nicht länger ausgeliefert zu sein und das quälende Gedankenkarussell anhalten zu können. Zudem können Sie in unserem kleinen Kreis Ihre persönlichen Fragen stellen.

# Umgang mit der Angst

## Entspannung für Körper und Seele

## Das Gruppenangebot Rezidivangst



Der Krebs ist weg, doch die Angst bleibt – so geht es den meisten Menschen, die ihre Erkrankung überwunden haben. Nicht ohne Grund, denn eine Sicherheit vor dem Rückfall gibt es nicht.

In der Gruppe Rezidivangst erlernen Sie Strategien und Techniken, um Ihren Ängsten nicht länger ausgeliefert zu sein und das quälende Gedankenkarussell anhalten zu können. Zudem können Sie in unserem kleinen Kreis Ihre persönlichen Fragen stellen.

### Ein „Werkzeugkasten“ mit praktischen Hilfsmitteln:

In unserer angeleiteten Gruppe Rezidivangst entwickeln und trainieren Sie Fähigkeiten und verschiedene Techniken, um Ihre Furcht und Sorgen zu lenken und beherrschen zu können. Dazu gehört auch, sich seiner individuellen Angst zu stellen und sie genau kennenzulernen.

Darüber hinaus richten wir den Blick auf alles, was Sie stützen kann, also besonders die eigenen Kraftquellen und Stärken. Geleitet wird die Gruppe von der Psychoonkologin und psychologischen Psychotherapeutin (HPG) Elena Sorokin. Sie steht auch für angrenzende Themen im Einzelgespräch zur Verfügung.

**Wie finde ich Entlastung?** Achtsamkeitsübungen helfen, ganz ins Hier und Jetzt und so zur Ruhe zu kommen. In unseren Gruppentreffen lernen Sie verschiedene Übungen kennen, um diese tiefe körperliche und seelische Entspannung zu erreichen und jederzeit selbstständig anwenden zu können.

### Im kleinen Kreis üben, entspannen und informieren.

Die Gruppe (maximal sechs Personen) trifft sich wöchentlich an vier aufeinanderfolgenden Montagen in den Räumen der lebensmut Krebsberatungsstelle am LMU Klinikum Großhadern. Die Termine werden je nach den Teilnehmerbedürfnissen festgelegt. Zwischen den Treffen können Sie das Erlernte festigen, indem Sie sich auch zu Hause Zeit für einfache Übungen nehmen.

Die Gruppe Rezidivangst wird von Elena Sorokin geleitet. Sie gehört zum Team der Krebsberatungsstelle lebensmut e.V.

# Information und Anmeldung

**Wir sind für Sie da!** Telefonisch (auch anonym),  
per Video, persönlich oder mobil vor Ort:

**089 / 44 00-7 49 18**

**Krebsberatungsstelle lebensmut e.V.**

am CCC München LMU

Marchioninistraße 65, 81377 München

Nebenstelle: Pettenkoferstraße 8a, 80331 München

(Patientenhaus am CCC München)

[ccc.lebensmut-kbs@med.uni-muenchen.de](mailto:ccc.lebensmut-kbs@med.uni-muenchen.de)

[www.lebensmut.org](http://www.lebensmut.org)

In Zusammenarbeit mit



## Ihre Spende unterstützt unsere Arbeit

**lebensmut e.V.**

Stadtsparkasse München

IBAN DE70 7015 0000 0000 5779 99 | BIC SSKMDEMM