



**krebsliga beider basel**  
beraten – unterstützen – informieren



**Universitätsspital  
Basel**

Mehr wissen. Alles geben.

# Bewältigung einer Krebserkrankung

Kursprogramm 2011/2012



# Bewältigung einer Krebserkrankung

Eine Krebsdiagnose kann sich anfühlen wie ein Sturz aus der normalen Wirklichkeit. Die meisten Betroffenen reagieren schockiert, sind verunsichert und gefordert, mit ungewohnten Gefühlen umzugehen, Prioritäten neu zu setzen, komplexe Entscheidungen zu treffen und mit unangenehmen Nebenwirkungen umgehen zu lernen. Dies gelingt nicht alleine, die Unterstützung von Familie und Freunden ist in dieser Zeit etwas sehr Wichtiges. Gleichzeitig kann es hilfreich sein, sich professionelle Unterstützung zu suchen.

Die Psychosomatik-Abteilungen der Inneren Medizin und der Frauenklinik des Universitätsspitals Basel bieten neben psychoonkologischen Einzelberatungen in Kooperation mit der Krebsliga beider Basel auch themenspezifische Kurse an. Das Angebot ist allen Krebspatienten zugänglich, auch wenn Sie bisher nicht am Unispital in Behandlung waren. Die einzelnen Kursmodule beinhalten jeweils drei aufeinander aufbauende Termine und finden bei 6–8 Anmeldungen statt. Eine Bestätigung für die Durchführung erhalten Sie in der Woche vor Kursbeginn.

Das Angebot wird durch die Psychoonkologinnen PD Dr. phil. Judith Alder, Dr. phil. Brigitta Wössmer und lic. phil. Alessandra Colombo durchgeführt.

## **Kosten**

Die Kosten für die Kurse, die innerhalb des Spitals stattfinden, werden von der Grundversicherung getragen. Bei Kursen der Krebsliga beider Basel wird den Teilnehmenden ein Kostenanteil in Rechnung gestellt.

## **Fragen und Anliegen**

bezüglich Inhalt und Aufbau der Kurse beantworten wir Ihnen gerne per

E-Mail [jalder@uhbs.ch](mailto:jalder@uhbs.ch) oder  
[bwoessmer@uhbs.ch](mailto:bwoessmer@uhbs.ch)

Tel. 061 265 94 06 (J. Alder)

# Die Krebserkrankung gemeinsam bewältigen

Ziel des Kurses ist es, Paaren den Raum zu geben, sich mit der Bedeutung der Krankheit für die Partnerschaft und die gemeinsame Zukunft auszutauschen. Dabei geht es einerseits darum zu verstehen, wie zwei sehr vertraute Menschen in einigen Bereichen ähnlich, in anderen Bereichen aber sehr unterschiedlich auf die Krebserkrankung reagieren und damit umgehen. Andererseits soll die Paarkommunikation überprüft werden, damit das, was gut läuft, weiterhin stattfindet und das, was für einen oder beide unbefriedigend läuft, verändert werden kann. Weitere Themen des Kurses sind: Bedürfnisse nach Nähe und Intimität, Probleme erkennen und lösen, gegenseitige Unterstützung fördern.

## **Kurs für Paare**

(Angebot der Krebsliga beider Basel)

**Datum** 23. August  
06. September  
20. September 2011

**Zeit** 17.00 – 19.00 Uhr

**Anmeldung** bis 12. August 2011 bei  
Laura Battistella  
l.battistella@klbb.ch  
Tel. 061 319 99 88

**Kursort** Krebsliga beider Basel  
Mittlere Strasse 35  
4056 Basel

**Kosten** CHF 90.– pro Paar

# Chronic Fatigue: Immer müde

Fatigue – die konstante Müdigkeit während und nach der Behandlung – ist ein wesentliches Thema für viele Krebspatienten. Woher die Fatigue kommt, was sie mit aufrechterhält und welche Möglichkeiten es gibt, damit umzugehen wird während dieses Kursmoduls besprochen und erarbeitet.

<b>Datum</b>	24. August 07. September 21. September 2011
<b>Zeit</b>	16.00 –18.00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	bis 12. August 2011 beim Sekretariat Psychosomatik Kuno Steiner ksteiner@uhbs.ch Tel. 061 265 52 94
<b>Kursort</b>	Poliklinik der Frauenklinik Universitätsspital Basel Spitalstrasse 21 Klinikum 1
<b>Kosten</b>	von der Grundversicherung getragen

# Achtsamkeit und Entspannung in den Alltag einbauen

Achtsamkeit wird als ein Bewusstseinszustand beschrieben, der darauf fokussiert, das Hier und Jetzt in seiner Ganzheit wahrzunehmen. Man lernt, den Moment zu spüren, sowie Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken zu betrachten und zu akzeptieren ohne diese weder emotional noch kognitiv zu bewerten. Es werden verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungsübungen ausprobiert und überprüft, wie diese in den Alltag eingebaut werden können.

<b>Datum</b>	19. Oktober 26. Oktober 02. November 2011
<b>Zeit</b>	16.00 – 18.00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	bis 7. Oktober 2011 beim Sekretariat Psychosomatik Kuno Steiner ksteiner@uhbs.ch Tel. 061 265 52 94
<b>Kursort</b>	Poliklinik der Frauenklinik Universitätsspital Basel Spitalstrasse 21 Klinikum 1
<b>Kosten</b>	von der Grundversicherung getragen

# Körperbild und Sexualität

Eine Krebserkrankung kann zu verschiedenen Veränderungen im Körpererleben aber auch in der Sexualität führen. Die Behandlungen, ob Operation oder nachfolgende Therapien mit ihren Nebenwirkungen, können zu Verunsicherung führen und dazu beitragen, dass sich das Gefühl der eigenen Weiblichkeit/Männlichkeit verändert. Berührungen können schmerzhaft werden, die Scheide trocken, Schwierigkeiten mit der Erektion können auftreten. Während dieser drei Termine sollen Strategien aufgezeigt werden, wie mit diesen Veränderungen umgegangen werden kann, so dass einer neuer Zugang zum eigenen Körper und der Intimität gefunden werden kann.

## Kurs für betroffene Frauen (Angebot der Krebsliga beider Basel)

**Datum** 25. Oktober  
01. November  
08. November 2011

**Zeit** 17.00 – 19.00 Uhr

**Anmeldung** bis 14. Oktober 2011  
bei Laura Battistella  
l.battistella@klbb.ch  
Tel. 061 319 99 88

**Kursort** Krebsliga beider Basel  
Mittlere Strasse 35  
4056 Basel

**Kosten** CHF 60.– pro Person

---

## Kurs für betroffene Männer

**Datum** 15. November  
22. November  
29. November 2011

**Zeit** 16.00 – 18.00 Uhr

**Anmeldung** bis 4. November 2011 beim  
Sekretariat Psychosomatik  
Kuno Steiner  
ksteiner@uhbs.ch  
Tel. 061 265 52 94

**Kursort** Poliklinik der Frauenklinik  
Universitätsspital Basel  
Spitalstrasse 21  
Klinikum 1

**Kosten** von der Grundversicherung  
getragen

# Die Angst vor dem Rückfall

Für viele Krebspatienten stellt die Angst, dass die Behandlungen nicht zu einer dauerhaften Heilung geführt haben, ein zentrales Thema dar. Ziel des Kurses ist es, Wege zu finden, dass diese Angst nicht dominierend wird und den Alltag zu kontrollieren beginnt. Im Kurs werden die Angstinhalte genauer unter die Lupe genommen und Strategien erarbeitet, wie mit Angstgedanken umgegangen werden kann und somit nicht die Angst die Kontrolle übernimmt.

<b>Datum</b>	11. Januar 18. Januar 25. Januar 2012
<b>Zeit</b>	16.00 – 18.00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	bis 30. Dezember 2011 beim Sekretariat Psychosomatik Kuno Steiner ksteiner@uhbs.ch Tel. 061 265 52 94
<b>Kursort</b>	Poliklinik der Frauenklinik Universitätsspital Basel Spitalstrasse 21 Klinikum 1
<b>Kosten</b>	von der Grundversicherung getragen

# Bewegung, Ernährung und Komplementärmedizin

Viele Krebsbetroffene setzen sich damit auseinander, wie sie mit Ernährung, Komplementärmedizin oder Sport zu ihrer Gesundheit mit beitragen können. Dabei ist es aber nicht immer einfach, aus dem vielseitigen Angebot den richtigen Weg für sich selbst zu finden. Auch gibt es einseitige, heilsversprechende und sogar schädigende Angebote. Dieser Kurs soll einerseits Informationen zu den drei Themen Bewegung, Sport und Komplementärmedizin vermitteln und gleichzeitig durch die persönliche Auseinandersetzung bei der Klärung, was in den Alltag umgesetzt werden soll, helfen.

<b>Datum</b>	01. Februar 08. Februar 15. Februar 2012
<b>Zeit</b>	16.00 – 18.00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	bis 20. Januar 2012 beim Sekretariat Psychosomatik Kuno Steiner ksteiner@uhbs.ch Tel. 061 265 52 94
<b>Kursort</b>	Poliklinik der Frauenklinik Universitätsspital Basel Spitalstrasse 21 Klinikum 1
<b>Kosten</b>	von der Grundversicherung getragen

# Auswirkungen der Krebserkrankung auf Partnerschaft, Kinder, Freunde und Arbeit

Durch die Erkrankung wird die Beziehung zum Partner, zu den Kindern oder auch zu Freunden bzw. Arbeitskollegen neu gestaltet, es werden neue Rollen eingenommen und plötzlich sind andere Themen zentral. Die bisherigen Aufgaben in Familie, Partnerschaft und im Beruf können vielleicht nicht wie bisher übernommen und bewältigt werden. Der Kurs gibt die Möglichkeit einer Standortbestimmung, Raum für Reflektion, wie die einzelnen Familienmitglieder, Freunde und Bekannte auf die Erkrankung reagiert haben und zeigt auf, welche Anpassungen nun vielleicht sinnvoll sind.

<b>Datum</b>	14. März 21. März 28. März 2012
<b>Zeit</b>	16.00 – 18.00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	bis 2. März 2012 beim Sekretariat Psychosomatik Kuno Steiner ksteiner@uhbs.ch Tel. 061 265 52 94
<b>Kursort</b>	Poliklinik der Frauenklinik Universitätsspital Basel Spitalstrasse 21 Klinikum 1
<b>Kosten</b>	von der Grundversicherung getragen

# Zuversicht beim Fortschreiten der Erkrankung

Die Diagnose des Fortschreitens einer Krebserkrankung führt noch einmal zu einer Konfrontation mit einer schmerzhaften und verunsichernden Realität. Während die Frage, wie viel Zeit noch zur Verfügung steht, in den meisten Situationen nicht beantwortet werden kann, ist es möglich und hilfreich, zu klären, was in der jetzigen Situation besonders wichtig ist. Möglichkeiten, zur eigenen Lebensqualität und zum emotionalen Gleichgewicht selbst beitragen zu können, werden in diesem Kurs besprochen und eingeübt.

<b>Datum</b>	06. März 13. März 20. März 2012
<b>Zeit</b>	16.00 – 18.00 Uhr
<b>Anmeldung</b>	bis 24. Februar 2012 beim Sekretariat Psychosomatik Kuno Steiner ksteiner@uhbs.ch Tel. 061 265 52 94
<b>Kursort</b>	Poliklinik der Frauenklinik Universitätsspital Basel Spitalstrasse 21 Klinikum 1
<b>Kosten</b>	von der Grundversicherung getragen

Universitätsspital Basel  
Sekretariat Abteilung Psychosomatik  
Kuno Steiner  
Hebelstrasse 2  
CH-4031 Basel  
Tel. +41 61 265 52 94  
Fax +41 61 265 32 28  
[www.uhbs.ch](http://www.uhbs.ch)

Krebsliga beider Basel  
Mittlere Strasse 35  
4056 Basel  
Tel. +41 61 319 99 88  
Fax +41 61 319 99 89  
[info@klbb.ch](mailto:info@klbb.ch)  
[www.klbb.ch](http://www.klbb.ch)  
Spendenkonto: PC 40-28150-6