

spitäler schaffhausen



Wieder in die Balance kommen

Gruppenkurs für Frauen mit
Brustkrebs

brustzentrum | Spitäler Schaffhausen
GZO Spital Wetzikon

**Brustzentrum am
Kantonsspital**

Mehr Lebensqualität und eine bessere Alltagsbewältigung

Mit «Wieder in die Balance kommen» bieten wir einen Gruppenkurs an für die Stärkung der Selbstwirksamkeit und der Ressourcen von Brustkrebsbetroffenen in der Nachsorge.

Mit der Diagnose Brustkrebs und den verschiedenen Therapien (Operation, Bestrahlung, Chemotherapie, antihormonelle Therapie) wurde das Gleichgewicht des Körpers und der Psyche gestört.

Ziel dieses Kurses ist, dass betroffene Frauen – ausgehend von ihrer individuellen Situation – das Vertrauen in ihren Körper und das eigene Handeln wiedergewinnen.

Folgende Themen behandeln wir im Rahmen des Kurses gemeinsam:

- die Grundhaltungen der Mind-Body-Medicine verstehen
- die fünf Säulen des «Tempels der Gesundheit» (Entspannung, Bewegung, Ernährung, Atmung und Selbsthilfe) kennenlernen und im Alltag anwenden
- einen konstruktiven Umgang mit der Diagnose und den Nebenwirkungen entwickeln
- praktische Tipps und wie sie individuell und nachhaltig in den Alltag integriert werden können

Der Kurs findet zweimal pro Jahr in Kleingruppen mit maximal fünf Teilnehmerinnen statt und dauert jeweils sechs aufeinander folgende Abende. Organisatorin ist das Brustzentrum am Kantonsspital Schaffhausen.

Wir würden uns freuen, Sie bei einem Kurs begrüßen zu dürfen.

Kurstermine 2022

Frühlingskurs (6 Abende)

jeweils Mittwoch, 17.00–18.30 Uhr

- 18. Mai 2022
- 25. Mai 2022
- 1. Juni 2022
- 8. Juni 2022
- 15. Juni 2022
- 22. Juni 2022

Gerne erhalten wir Ihre Anmeldung bis
spätestens: Freitag, 6. Mai 2022

Herbstkurs (6 Abende)

jeweils Mittwoch, 17.00–18.30 Uhr

- 26. Oktober 2022
- 02. November 2022
- 09. November 2022.
- 16. November 2022
- 23. November 2022
- 30. November 2022

Gerne erhalten wir Ihre Anmeldung bis
spätestens: Freitag, 14. Oktober 2022

Organisatorisches

Teilnahme

Der Kurs (jeweils sechs Abende) richtet sich an Frauen in der Nachsorge nach einer Brustkrebserkrankung.

Anzahl Teilnehmerinnen

Mindestens drei, maximal fünf Teilnehmerinnen pro Kurs

Kosten

Unkostenbeitrag von 80 Franken pro Teilnehmerin

Ort

Kantonsspital Schaffhausen,
Physiotherapieraum (siehe Rückseite)

Kursleiterinnen

- Katharina Bächtold, Breast Care Nurse, CAS in Gesundheitspsychologischer Lebensstiländerung und Mind Body Medicine
- PD Dr. med. Natalie Büel-Drabe, Psychoonkologische Psychotherapeutin
- Tanja Wolf, Physiotherapeutin
- Sara Martinoli, Ernährungsberaterin

Anmeldung / Auskunft

Anmeldung bitte per E-Mail
breastcarenurse@spitaeler-sh.ch
oder per Telefon 052 634 87 10

Kantonsspital Schaffhausen



- der Physiotherapieraum befindet sich im Erdgeschoss des Trakts F

Spitäler Schaffhausen
Kantonsspital
Brustzentrum
Geissbergstrasse 81
8208 Schaffhausen

Telefon +41 52 634 23 16
frauenklinik@spitaeler-sh.ch
www.spitaeler-sh.ch



**Qualitätslabel
der Krebsliga Schweiz**