

VERANSTALTUNGSORT

Vinzentinum, Lehrsaa 3, 5. Stock am
Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern
1060 Wien, Stumpergasse 13



ANMELDUNG

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.
Aufgrund der praktischen Übungen ist die Teil-
nehmerzahl jedoch begrenzt und wir ersuchen
um Anmeldung bis zum 1. September 2019.

Per E-Mail:
seminar@selbsthilfe-pankreaskarzinom.at

Telefonisch:
+43 664 466 45 92

Break4You wurde durch einen unabhängigen
Förderpreis der Firma Celgene ermöglicht.



Angehörigenseminar Break4You

Entlastung für Angehörige von KrebspatientInnen



**Einladung der SHG Pankreaskarzinom
zur Vorstellung eines neuen Online-Coaches
für Angehörige von KrebspatientInnen**

Mittwoch, 4. September 2019

**18.00 Uhr bis ca. 19.30 Uhr
Vinzentinum, Lehrsaa 3, 5. Stock
am KH der Barmherzigen Schwestern Wien
1060 Wien, Stumpergasse 13**



KURZVORSTELLUNG „BREAK4YOU“

Angehörige von KrebspatientInnen sind mit einer Vielzahl von neuen Herausforderungen und den damit verbundenen Aufgaben konfrontiert. Die Krebsdiagnose trifft auch sie in den meisten Fällen komplett unvorbereitet und bringt sie in eine noch nie da gewesene Belastungssituation.

Die gesamte Aufmerksamkeit richtet sich auf die Unterstützung und das Wohlergehen des erkrankten Menschen – Zeit für sich selbst bleibt da kaum. Doch genau in dieser schwierigen Lebenssituation ist es noch wichtiger, gut auf sich zu achten und die eigenen Bedürfnisse nicht gänzlich außer Acht zu lassen. Denn nur wer achtsam mit sich selbst und den eigenen Ressourcen umgeht, kann auch gut für andere sorgen!

Unser kostenloser Online-Coach soll Angehörige von KrebspatientInnen dabei unterstützen, ohne großen Zeitaufwand die tägliche Belastung ein wenig zu reduzieren und die persönliche Lebensqualität zu verbessern.

Im Rahmen dieser Informationsveranstaltung möchten wir Ihnen unser Programm „Break4You“ zur Entlastung von Angehörigen von KrebspatientInnen näher vorstellen und mit Ihnen gemeinsam einige Entspannungsübungen ausprobieren!

Wir freuen uns sehr, Sie zu unserem Seminar begrüßen zu dürfen!

PROGRAMM

- **Begrüßung und Einleitung**
Mag. Michaela Hartenstein, Präsidentin der SHG Pankreaskarzinom & Univ. Prof. Dr. Leopold Öhler, Vorstand Onkologie BHS Wien
- **Emotionale und psychische Belastungen für Angehörige von KrebspatientInnen**
Mag. Manuela Lang, Psychologin, Gestaltpädagogin & Mediatorin
- **Vorstellung des Online-Coaches „Break4You“**
Martina Germann, MSc, Patientenplattform Selpers
- **Angeleitete Entspannungsübungen**
mit Michaela Kraupa, Dipl. Entspannungs- & Mental-Trainerin
- **Diskussion und Austausch bei kleinem Imbiss**