

Externe Kooperationspartner



Pfeiffersche Stiftungen Magdeburg

(Palliativmedizin/Hospiz)

Pfeifferstr. 10 | 39114 Magdeburg

Tel.: +49 391 8505-0

Herr Dr. med. Stefan Zacharias (komm. Leiter)

www.pfeiffersche-stiftungen.de



Tumorzentrum Magdeburg/Sachsen-Anhalt

Geschäftsstelle Universitätsmedizin Magdeburg

Leipziger Str. 44, Haus 2 | 39120 Magdeburg

Tel.: +49 391 67-15955

Frau Dr. Julia Noack

www.tzsa.ovgu.de



Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Paracelsusstr. 23 | 06114 Halle (Saale)

Tel. +49 345 47-88110

Herr Sven Weise

www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de



Magdeburger Krebsliga e.V.

Gerhardt-Hauptmann-Str. 35

39108 Magdeburg

Tel.: +49 391 67-17394

Frau Stefanie Deutsch

www.magdeburger-krebsliga.de

Onkologisches Zentrum (OZ) der Universitätsmedizin Magdeburg

Leipziger Straße 44 | 39120 Magdeburg

www.onkozentrum-magdeburg.ovgu.de

Kontaktaufnahme

Frau Caroline Seybecke

Haus 39, Ebene 1

Telefon: +49 391 67-24464

E-Mail: uccmd-info@med.ovgu.de

Sprechzeiten

Mo – Fr: 07:00 Uhr – 15:00 Uhr

www.med.uni-magdeburg.de



Onkologisches Zentrum (OZ)

Achtsamkeit und MBSR



UNIVERSITÄTSMEDIZIN
MAGDEBURG

Leitung

Leiter des Zentrums: Herr Prof. Dr. med. Dimitrios Mougiakakos
Stv. Leiter: Herr Prof. Dr. med. Dr. h.c. Roland S. Croner
Kordinatorator: Herr Dr. med. Martin Mikuško

Geschäftsführung

Herr Prof. Dr. med. Dimitrios Mougiakakos
Herr Prof. Dr. med. Dr. h.c. Roland S. Croner
Herr Dr. med. Martin Mikuško
Frau Dr. Julia Noack

Achtsamkeit und MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction
Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

Christoph Kunz

Dipl. Theol. | Dipl. Soz.Päd. | MBSR-Lehrer

Telefon: 0391 67-14016

E-Mail: christoph.kunz@med.ovgu.de

www.seelsorge-achtsamkeit.de



Krebserkrankung und Achtsamkeit

Menschen in Krebsbehandlung erfahren vielfache Herausforderungen: Den Schrecken der Diagnose, aufwendige medizinische Untersuchungen und Behandlungen, schwierige Gespräche mit Angehörigen angesichts einer Erkrankung, die Gewohntes so sehr erschüttert – und all dies begleitet von Schmerz, Leid und Verlust. Diese Erfahrung ist besonders geprägt durch die immer wiederkehrenden Gedanken, entweder in die Vergangenheit: Warum musste ich Krebs bekommen? – oder in die Zukunft: Was ist, wenn der Krebs nach der Behandlung wiederkommt? Manche Menschen erleben dieses „Kopfkino“ wie ein Gefängnis, in dem sie gefangen sind. Achtsamkeit ist eine unterstützende Praxis zur medizinischen Behandlung. Sie hilft Stress zu bewältigen, heilsamer mit Symptomen, Schmerzen und Nebenwirkungen umzugehen, das Immunsystem zu stärken und die Lebensqualität zu steigern.

Achtsamkeit ist das gegenwärtige Gewahrsein, die Aufmerksamkeit für alles, was im Moment geschieht, ohne es zu beurteilen und sofort verändern zu wollen. Achtsamkeit ist begleitet von Mitgefühl und Respekt, angesichts der enormen Herausforderungen durch die Krebserkrankung. Sie kann in einfachen Übungen und durch Meditationen eingeübt und trainiert werden.

Leben mit einer Krebserkrankung bedeutet: Leben bewusst gestalten während der klinischen Behandlung und darüber hinaus. Dazu biete ich Ihnen sowohl Begleitung in Seelsorge und Achtsamkeit während Ihres Klinikaufenthaltes an, wie auch eine Teilnahme in einem MBSR-Kurs als Nachsorgemaßnahme: dem achtwöchigen Kurs in achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung.

Christoph Kunz

Anfahrt

