

# Achtsamkeitsübung für Krebspatienten

**PSYCHOLOGIN** mit neuem, kostenlosem Hilfsangebot



Die Psychologin Susanne Höger wird die Gruppe leiten

Foto: Kuhlmann

**REINBEK Die psychosoziale Krebsberatung im Beratungszentrum der Südstormarner Vereinigung für Sozialarbeit (SVS) bietet ab März ein Achtsamkeitstraining für Krebspatienten an. „Wir möchten den Menschen helfen, das Grübeln zu beenden“, sagt die Gruppenleiterin und Psychologin Susanne Höger.**

IMKE KUHLMANN

Seit zehn Monaten gibt es in Reinbek die psychosoziale Krebsberatung. „Das Angebot ist großartig eingeschlagen“, so Gisa Poltrock, Leiterin der Beratungsstelle. Mehr als 60 Personen haben sich seitdem bei der SVS gemeldet. Mit der Achtsamkeitsgruppe, an der bis zu zehn Personen kostenlos teilnehmen können, will Susanne Höger mit unterschiedlichen Bausteinen mehr Bewusstsein für das „Hier und Jetzt“ erreichen. „Ich möchte das

Gegenteil von Grübeln bewirken“, sagt sie. Zu erfahren, an Krebs erkrankt zu sein, ist für viele Menschen vorerst ein Schock. Die Teilnehmenden lernen an sechs Terminen die Bedeutung der Achtsamkeit, eine Distanz zu Ängsten zu entwickeln, Stressbewältigung und auch Entspannungstechniken.

## Tipps für den Alltag

Bei einem Achtsamkeitsspaziergang will Susanne Höger den Teilnehmenden zeigen, wie sich das Training in den Alltag integrieren lässt. „Es geht uns um Nachhaltigkeit. Es nützt nichts, etwas zu lernen, dass gleich wieder vergessen wird“, ergänzt Poltrock. Eineinhalb Stunden dauert ein Treffen, das im Beratungszentrum der Südstormarner Vereinigung für Sozialarbeit unter Einhaltung aller geltenden Corona-Regeln stattfinden wird. Start für die neue Gruppe ist Mittwoch, der 2. März. Weiterhin gibt es seit Kurzem

eine Selbsthilfegruppe für Brustkrebserkrankte. Jeden letzten Dienstag im Monat treffen sich die Teilnehmenden ebenfalls in den Räumen der SVS. Auch hier ist die Teilnahme kostenlos. „Eine Dame aus der Beratung hat diese Gruppe angeschoben“, berichtet Höger. Die Beratungsstelle stellt ihnen ihre Räume zur Verfügung. „Wir sind ein offenes Haus und unterstützen, wo wir können“, so Gisa Poltrock.

## Anmeldung erforderlich

Weiterführende Informationen zu den einzelnen Gruppen der Südstormarner Vereinigung für Sozialarbeit e.V. am Völckers Park 8 in Reinbek sind auf der Internetseite [www.svs-stormarn.de](http://www.svs-stormarn.de) aufgeführt. Ein Kontakt ist telefonisch unter 040/727 384 50 oder per E-Mail unter [bz@svs-stormarn.de](mailto:bz@svs-stormarn.de) möglich. Bei Interesse an den kostenlosen Gruppenangeboten ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.