

## Kontakt

### Dipl.-Psych. Heidrun Lindken

Psychoonkologin (DKG) des Kooperativen Brustzentrums Paderborn und des Gynäkologischen Krebszentrums



Tel.: 052 51/86-4364  
E-Mail: h.lindken@vincenz.de

Sprechzeiten: Mo, Mi, Fr 8.30 - 16.30 Uhr  
Di 8.30 - 14.30 Uhr

## Kontakt

### Dipl.-Psych. Kathrin Schleitzer

Psychoonkologin (DKG) des Vincenz Darmzentrums, der Medizinischen Klinik I und der Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie



Tel.: 052 51/86-1258  
E-Mail: k.schleitzer@vincenz.de

Sprechzeiten: Di 8.00 - 11.00 Uhr  
Do 13.00 - 16.00 Uhr

# PSYCHOONKOLOGIE im St. Vincenz-Krankenhaus



**ST. VINCENZ-KRANKENHAUS  
FRAUEN- UND KINDERKLINIK**  
Husener Straße 81 • 33098 Paderborn



[www.vincenz.de](http://www.vincenz.de)



**ST. VINCENZ-KRANKENHAUS  
HAUS 1**  
Am Busdorf 2 • 33098 Paderborn



[www.vincenz.de](http://www.vincenz.de)



PATIENTENINFORMATION



St. Vincenz-Krankenhaus Paderborn  
Akad. Lehrkrankenhaus der Universität Göttingen

## DIAGNOSE KREBS - WAS NUN?

### Liebe Patientin, lieber Patient,

die Diagnose Krebs hat Ihr gewohntes Leben plötzlich auf den Kopf gestellt und möglicherweise ein hohes Maß an Erschöpfung und Überforderung im Alltag mit sich gebracht.

Die Ernsthaftigkeit und Unberechenbarkeit der Erkrankung stellen eine Bedrohung dar, die mit starken seelischen und körperlichen Belastungen einhergehen kann.

Auch in Familie und Beruf stehen Sie vielleicht vor unerwarteten Herausforderungen. Manchmal wird die Sorge um Angehörige größer als die Sorge um Sie selbst.

Wir, die Psychoonkologinnen, stehen Ihnen und Ihren Angehörigen gerne bei der Bewältigung und Orientierung in dieser schwierigen neuen Lebenssituation zur Verfügung.

Ihre

Dipl.-Psych.  
Heidrun Lindken

Dipl.-Psych.  
Kathrin Schleitzer

## WAS MIR JETZT HILFT

- Mit Angehörigen und Freunden sprechen
- „Ich erzähle genau so viel oder so wenig über meine Erkrankung wie ich das möchte“
- „Ich darf auch Grenzen setzen“
- „Wie sag ich's meinen Kindern?“
- Lebensqualität stärken
- Bewältigungsstrategien zum Umgang mit der Erkrankung entwickeln
- Konkrete Entlastungen im Alltag finden
- Gefühle auch mal zulassen
- Innere und äußere Ablenkung bewusst suchen
- „In der Ruhe liegt die Kraft“
- Mir Zeit für mich nehmen
- Mir was Gutes tun
- Vielleicht verschüttete Kraftquellen erschließen
- „Ballast abwerfen“

## UNSER ANGEBOT FÜR SIE

- Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung
- Unterstützung bei der Krisenbewältigung
- Entspannungsverfahren
- Methoden zur Selbstberuhigung
- Strategien zum Umgang mit Stress
- Beratung zur Lebensführung
- Gespräche mit Angehörigen, u.a. speziell mit Kindern
- Paargespräche
- Vermittlung zu weiteren Hilfsangeboten im Haus und in der Region

