



# *Asklepios Tumor- zentrum Hamburg und junge Menschen nach Krebs*

Programm des Asklepios Tumorzentrums Hamburg für junge Menschen zwischen Anfang 20 und Mitte 30 nach einer Krebserkrankung.

# Herzlich willkommen zu „Junge Menschen nach Krebs“!

Sie waren an Krebs erkrankt und sind auf der Suche nach einem Angebot, das auf Ihr junges Alter zugeschnitten ist? Sie suchen einen Platz für Ihre Anliegen, Sorgen und Fragen? Hier sind Sie richtig!

Unser Programm „Junge Menschen nach Krebs“ bietet Ihnen die Möglichkeit, sich über Ihre Erfahrungen mit der Erkrankung mit Anderen auszutauschen und sich gegenseitig im Umgang damit zu unterstützen.

Der Umgang mit körperlichen und psychosozialen Folgen der Erkrankung, deren Therapie und dem veränderten Leben stehen bei uns im Fokus. Doch auch der Spaß kommt nicht zu kurz: Wir planen gemeinsame Freizeitaktivitäten, sportliche Betätigung und Kochevents.

Herzstück des Programms ist eine zweiwöchentlich stattfindende Gruppe mit bis zu 12 Personen unter der Leitung von Christina Plathe-Ignatz (Psychologin, Psychoonkologin), die in den Räumen der **Asklepios Klinik Barmbek montags von 18:00 – 19:30 Uhr in 14-tägigem Abstand** stattfindet.

Neben einem erlebnisorientierten Kennenlernen von therapeutischen Übungen und Techniken gibt es in der Gruppe viel Raum für die persönlichen Anliegen der Teilnehmenden und dem Austausch untereinander.

Vor Ihrer Teilnahme an der Gruppe, findet zunächst ein persönliches Kennenlerngespräch mit der Gruppenleiterin statt.

Zur Förderung eines gesunden Lebensstils und zum sportlichen Ausgleich wird die psychologische Unterstützung von einem gemeinsamen Sportangebot umrahmt: „Box den Krebs weg“, das einmal monatlich in der Alsterdorfer Sporthalle für die Gruppe stattfindet, wenn die Pandemie es wieder zulässt. Ein gemeinsamer Stand-Up Paddling Kurs bildet zudem jährlich im Sommer das Highlight für alle.

Da auch eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle im Leben nach Krebs spielt, sind zweimal jährlich Koch-Events geplant. Hierfür stellt uns Sternekoch Heinz Wehmann seine Expertise und seine Küche im Landhaus Scherrer in der Elbchaussee zur Verfügung.

Dieses Angebot ist für Sie kostenfrei und richtet sich ausdrücklich an alle Geschlechter.

Melden Sie sich jetzt bei uns an. Ein Eintritt in die Gruppe ist jederzeit möglich.

**Wir freuen uns auf Sie!**

Weitere Informationen zur Gruppe für junge Erwachsene des  
Asklepios Tumorzentrums Hamburg erhalten Sie unter:

Hotline: 0800 8018080, [tumorzentrum.hamburg@asklepios.com](mailto:tumorzentrum.hamburg@asklepios.com) oder  
bei PD Dr. med. Georgia Schilling unter [g.schilling@asklepios.com](mailto:g.schilling@asklepios.com)

