

Kræftrådgivningen København Center for Kræft og Sundhed

Nørré Allé 45
2200 København N
Tlf. 8220 5805
www.kraeft.kk.dk

Åben: Mandag-torsdag 10.00 - 16.00
Fredag 10.00 - 13.00

www.cancer.dk

Hvordan logger du på Teams:

1. Gå til mødeindkaldelsen, og vælg Deltag Microsoft Teams-møde.
2. Det åbner en webside, hvor du får vist to valgmuligheder: Download appen **Windows og Deltag** på internettet **i stedet**. Hvis du tilmelder dig på internettet, kan du bruge enten Microsoft Edge eller Google Chrome. Din browser spørger muligvis, om det er i orden, at Teams bruger din mikrofon og dit kamera. Sørg for at tillade det, så du kan ses og høres i mødet.
3. Skriv dit navn, og vælg dine lyd- og videoindstillinger. Hvis mødelokalet (eller en anden enhed, der har forbindelse til mødet) er i nærheden, skal du vælge **Lyd slået fra** for at undgå afbrydelser. Vælg **Telefon lyd**, hvis du vil lytte til mødet på din mobiltelefon.
4. Når du er klar, skal du trykke på **Deltag nu**.
5. Dette vil føre dig ind i mødelobbyen. Vi giver mødearrangøren besked om, at du er der, og en person i mødet kan derefter give dig adgang.

Bemærkninger!:

Hvis ingen giver dig adgang til mødet inden for 15 minutter, bliver du fjernet fra lobbyen. Hvis det sker, kan du prøve at tilmelde dig igen. Når du er i mødet, kan alle se et **gæstenavn** til mødet med dit navn.



Online Mindfulness for kræftpatienter og pårørende

2022

Foto: Colourbox



Online Mindfulness for kræftpatienter og pårørende

Mindfulness betyder bevidst nærvær eller tilstedeværelse i nuet. En måde at være tilstede på, som har vist sig at være hjælpsom, når vi oplever psykiske og fysiske gener som følge af stress, angst og uro.

Livet som kræftpatient og som pårørende er ofte præget af stress, angst og uro.

Som kræftpatient oplever du måske angst, uro og smerter samtidig med mange forskellige slags tab. Du kan blive overopmærksom på din krop eller måske forsøge helt at tage afstand fra den.

Som pårørende kan du have mange ekstra opgaver, samtidig med at du er bekymret og strømmen af tanker kan være svær at stoppe. Du vil gerne hjælpe bedst muligt, og det kan i længden betyde, at du oplever forskellige stressreaktioner.

Erfaringerne viser, at træning i mindfulness kan hjælpe med at reducere nogle af disse psykiske og fysiske gener, og du kan gennem træningen lære at blive mere nærværende og bevidst om dine egne måder at reagere på.

Indhold

Vi laver nogle af de grundlæggende øvelser fra Mindfulness Based Stress Reduction-programmet, som omfatter opmærksomhedsøvelser, guidede meditationer og lette yogaøvelser.

Hver gang følger vi en fast struktur. Du kan nemt følge med, selvom du ikke har deltaget før eller springer nogle uger over. Du vil oftest opnå større udbytte, hvis du deltager flere gange.

Hvem kan deltage?

Mindfulness er for kræftpatienter og for pårørende til kræftpatienter.

Du behøver ikke have forudgående kendskab til mindfulness, meditation eller yoga for at deltage. Du skal have adgang til en computer eller tablet med kamera og højtaler for at deltage.

Tidspunkt

Hver 2. fredag i ulige uger fra kl. 10.00 - 11.00

Datoer:

Fra den 7. januar—24. juni, JULI og AUGUST FERIE og igen fra den 2. september - 9. december 2022

Sted

Foregår on-line via Teams - du får sendt et link via mail.

Underviser

Psykoteraapeut og mindfulnessinstruktør Majken Kaznelson.

Tilmelding

Skriv til koebenhavn@cancer.dk og oplys, at du ønsker at deltage i Online Mindfulness. Herefter får du tilsendt en link på mail, som du skal klikke på for at kunne deltage i mødet. **Se hvordan du logger på Teams på bagsiden af denne folder.**

Ret til ændringer forbeholdes.

Ved tilmelding til dette tilbud giver du samtykke til, at vi opbevarer dine kontaktoplysninger, indtil arrangementet er afsluttet. Vi bruger kun dine kontaktoplysninger i relation til det tilmeldte arrangement. Det kan være behov for at give dine kontaktoplysninger videre til en ansat eller frivillig medarbejder, så der kan gives besked til dig om væsentlige oplysninger, f.eks. aflysning af en tilmeldt aktivitet. Vi sletter dine oplysninger igen, når arrangementet er afsluttet, men du kan altid kontakte os på tlf. 82 20 58 05 eller e-mail koebenhavn@cancer.dk for at få slettet dine oplysninger på et tidligere tidspunkt. I vores privatlivspolitik, kan du læse mere om, hvordan vi passer på dine oplysninger : <https://www.cancer.dk/om-os/privatlivspolitik/>