



## Praxis für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Regensburger Str. 1  
10777 Berlin

**Dr. med. Pinar Grunert**

Psikosomatik Tıp ve Psikoterapi  
Uzman Hekim  
Psikanalist

Toplu taşıma araçları ile ulaşım:

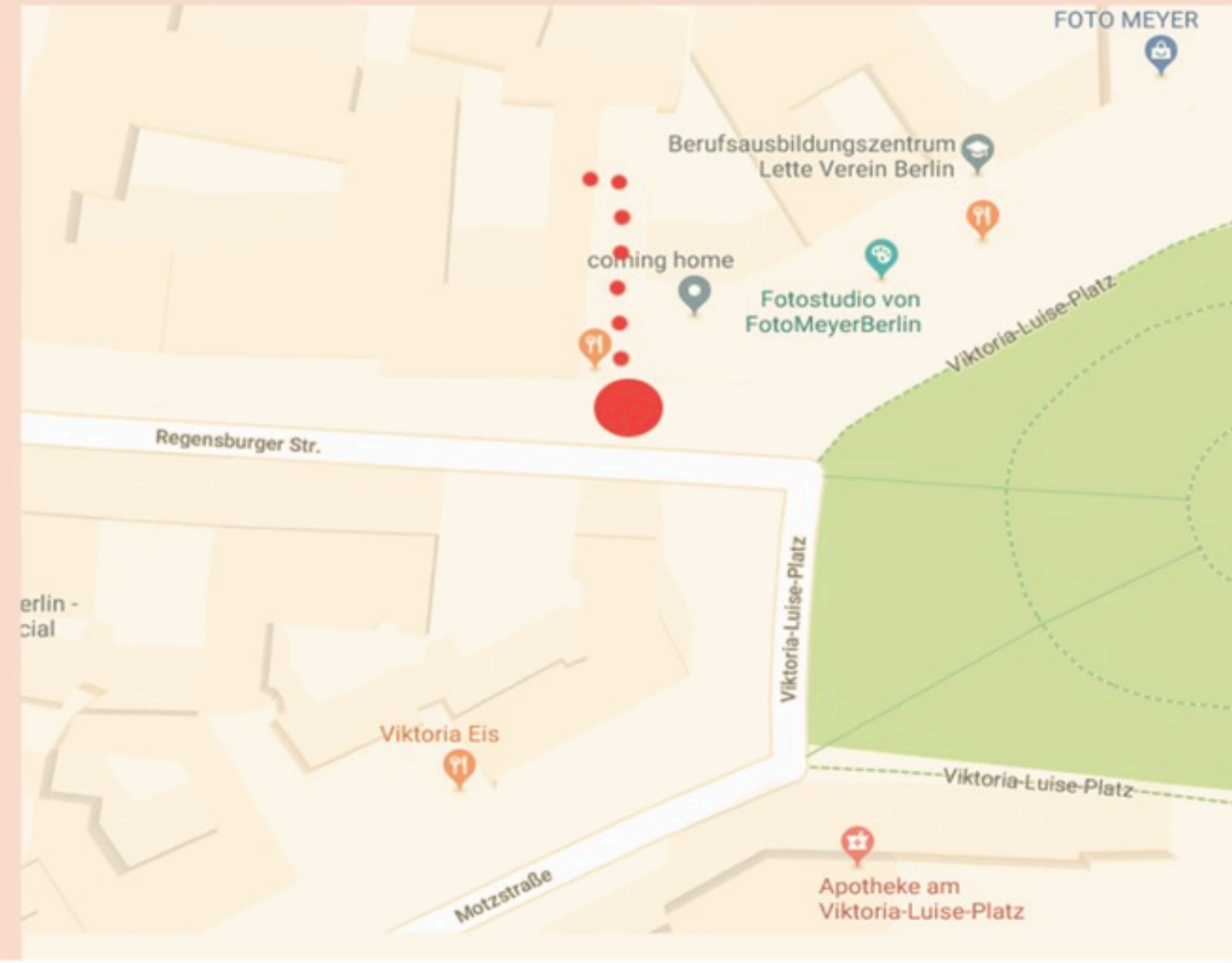
Metro istasyonu Viktoria-Luise-Platz (U4),  
Otobüs hattı 204, durak Münchener Straße,  
Otobüs hattı M46, durak Motzstraße

## İletişim

Lütfen telefonla veya e-posta ile randevu alın

Telefon: 030 - 21 00 59 13

e-posta: mail@grunert-psychotherapie.de



**Türkçe dilinde  
Psikoterapi grubu**

**Kanser  
geçiren veya  
geçirmiş insanlar  
için**

Sevgili ilgi duyan okuyucu,

kanser hastalarına yönelik türkçe terapi grubum, akut tanı ve ilk tedavi dönemini tamamlamış olanlara yöneliktir.

Kanser hastalığınızın ilk döneminde belki psiko-onkolojik yardım aldınız ve bu desteği yararlı buldunuz. Şimdi de mevcut psikolojik stres ve hayatınızdaki değişikliklerle başa çıkmaya devam etmek için daha uzun süreli psikoterapi alma ihtiyacı duyabilirsiniz.

Depresif hisler, anksiyete, gelecekle ilgili korkular, sinirlerinizin gergin olması, kendinizi güçsüz hissetmeniz, utanç ve suçluluk duyguları yaşam kalitenizi önemli ölçüde düşürebilir.

Ayriyeten çevrenizdeki insanlarla da daha yoğun sıkıntı yaşıyor olabilirsiniz; - belki eskiden altdan alabildiğiniz durumlara tahamülünüz kalmadığı için veya sınır koyma ihtiyacını daha yoğun yaşadığınız için, vs ..

Kaybetdiğiniz veya değişen arkadaşlıklar, iyi niyetli olan ama sizi yıpratın tavsiyeler veya düşüncesiz sorular depresiv hisslerinizi artırabilir.

Başkalarının durumunuzu gerçekten anlamadığı hissi, sosyal olarak geri çekilmeye yol açabilir, ancak yalnız olma hissini güçlendirir.

Size sunduğum özel terapi grubumun bir çok avantajı var:

Terapi sizin ana dilinizde gerçekleşiyor.

Hastalarımın çoğu çok iyi almanca konuşabilmelerine rağmen, kendilerini duygusal olarak ana dillerinde ifade edebilmeyi çok önemli ve değerli buluyorlar.

Terapistin ve diğer hastaların ortak kültürel geçmişi güven ve destek sağlıyor.

Ortak teması kanser olan bir grup, benzer deneyimlerden geçmiş insanlarla daha derin bir düzeyde yaşadıklarınızı ve hisslerinizi paylaşma imkânı sunar.

Katılımcılar anlaşıldıklarını ve desteklendiklerini hissederler, izolasyon hissi kırılır.

Sadece güncel sorunlar hakkında konuşmuyoruz, aynı zamanda geçmişten gelen ve bugün sizi hâlâ rahatsız eden veya şimdi yeniden aktif hale gelen sorunlarla da ilgileniyoruz.

Kişinin hem şimdi ve burada hem de geçmişle ilgili olarak kendi duygusal dünyasını tanıması ve bu duyguları böylesine özel bir grupta paylaşabilmesi güç verir ve başa çıkma ve iyileşme sürecini destekler. Amaç, duygusal yaşam kalitenizi artırmaktır.

Bir ön görüşme termini hem tanışabilmemize hem de benim sunduğum grup terapisi sizin için uygun ve yeterli bir terapi şekli olup olmadığını netleştirmeye hizmet eder.

Tüm masraflar sağlık sigortanız tarafından karşılanır.

Size memnuniyetle destek olmak isterim.

Dr. med. Pınar Grunert

Psikosomatik Tıp ve Psikoterapi Uzmanı,

Psikanalist