



[www.stress-aktiv-mindern.de](http://www.stress-aktiv-mindern.de)

## Das Programm

Die Diagnose Krebs bedeutet für die meisten Betroffenen einen gravierenden Einschnitt in ihr Leben.

Das Online Programm STREAM (**Stress aktiv mindern**) ist ein achtwöchiges Programm, welches in dieser schwierigen Lebensphase im Umgang mit den vielen Belastungen, mit welchen Sie sich als Betroffene und als Betroffener konfrontiert sehen, Unterstützung bieten soll.

## Weitere Informationen und Anmelden

[www.stress-aktiv-mindern.de](http://www.stress-aktiv-mindern.de)



## Inhalte

Anhand von Informationen, Übungen und spezifischen Anleitungen aus dem Bereich der klinischen Psychologie werden Ihnen Bewältigungsmöglichkeiten im Umgang mit der Krebserkrankung aufgezeigt.

- Kognitiv/verhaltenstherapeutische Techniken
- Achtsamkeit/Akzeptanzbasierende Techniken
- Entspannungsverfahren

## Ist die Studie etwas für mich?

- erstmalige Krebsdiagnose
- Beginn der Krebsbehandlung innerhalb der letzten 12 Wochen
- Alter > 18 Jahre
- Gute schriftliche und mündliche Deutschkenntnisse
- Zugang und Vertrautheit im Umgang mit Computer und Internet

## Die Studie

Das Online Programm STREAM wird im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie in Zusammenarbeit der Universitäten Basel und Bern sowie des Universitätsspitals Basel durchgeführt. STREAM richtet sich an Menschen mit einer erstmaligen Krebserkrankung unter aktueller Krebsbehandlung. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Daten werden vertraulich behandelt und ein Studieneinschluss erfolgt erst nach einem telefonischen Termin mit dem Prüfer.

