

Teilnahme

Das Gruppenangebot richtet sich an interessierte Frauen und Männer mit einer onkologischen Erkrankung, die sich in medizinischer Behandlung befinden oder diese bereits abgeschlossen haben.

Veranstalter

Das Gruppenprogramm ist ein Behandlungsangebot der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik in Kooperation mit dem Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT).

Leitung des Gruppenprogramms

Dr. med. Ute Martens
Fachärztin für Psychosomatische Medizin
FE-Therapeutin
Oberärztin der psychosomatischen Ambulanz
Standort Bergheim

Dr. med. Felix Berberich
Assistenzarzt
in der psychoonkologischen Ambulanz am
NCT Heidelberg

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die Leitstelle der
Psychoonkologischen Ambulanz am NCT

Im Neuenheimer Feld 460
69120 Heidelberg

Telefon 06221 - 56 47 27

Telefax 06221 - 56 52 50

E-Mail: catherine.schneider@med.uni-heidelberg.de

Termine

Es sind 8 Gruppensitzungen vorgesehen.
Diese finden einmal wöchentlich montags
von 10:30 bis 12:00 Uhr statt,
voraussichtlich ab 14. Mai 2018.

Die genauen Termine werden Ihnen noch bekannt
gegeben.

Veranstaltungsort

Gruppenraum der Station AKM
Klinik für Allgemeine Innere Medizin und
Psychosomatik
Universitätsklinikum Heidelberg
Voßstraße 9/2
69115 Heidelberg

Wenn Sie sich für dieses Angebot interessieren,
stehen wir gerne für weitere Informationen und
persönliche Auskünfte zur Verfügung.

Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin für
ein Vorgespräch.

Neues Gruppenangebot „Gelassen mit Leib und Seele“

Stressmanagement nach einer Krebsdiagnose mithilfe der Funktionellen Entspannung



Informationen zu unserem Gruppenangebot

Diagnose und Behandlung einer Krebserkrankung sind für viele PatientInnen mit einem großen Stresserleben verbunden, das sich sowohl psychisch als auch körperlich auswirken kann.

Ziel des Gruppenangebots ist es, mithilfe der körperpsychotherapeutischen Methoden der Funktionellen Entspannung (FE) eine verbesserte Kompetenz im Umgang mit Belastungssituationen zu erlernen.

Die Wirksamkeit der FE bei Stress wird schon seit Jahrzehnten im Rahmen von Gesundheitsförderung und Therapie beobachtet und wurde in Studien nachgewiesen. Als körperbezogenes Verfahren ermöglicht FE über kognitive Erkenntnisse hinaus eine bessere Selbstregulation, Zugang zu den eigenen Ressourcen und mehr Selbstfürsorge im Alltag. Durch größere Achtsamkeit und Veränderungsbereitschaft ergeben sich neue Lösungen im Umgang mit belastenden Ereignissen.

Themen

- Eigene Stressoren und Stressreaktionen erkennen
- Halt in der Umgebung und in sich selbst finden
- Sich aufrichten und behaupten
- Eine Balance finden zwischen sich abgrenzen und sich berühren lassen
- Gefühle bei sich wahrnehmen, verstehen und mitteilen können
- Eigene Ressourcen entdecken und mit allen Sinnen genießen lernen

Wann ist eine Teilnahme sinnvoll?

Das Angebot richtet sich an alle PatientInnen, die Anspannung und Ängste in Bezug auf unterschiedliche Aspekte ihrer Krebserkrankung erleben und einen veränderten Umgang mit diesen Belastungen finden wollen. Ziel unseres Gruppenangebots ist es, mehr Gelassenheit zu entwickeln in Bezug auf Stressoren, wie zum Beispiel:

- Die Aus- und Nebenwirkungen der unterschiedlichen Therapieverfahren
 - Operation
 - Chemotherapie
 - Strahlentherapie
 - Immuntherapie
- Bevorstehende Verlaufsuntersuchungen oder Arztgespräche
- Die Erfüllung beruflicher oder häuslicher Pflichten bei reduzierter Leistungskraft
- Unsicherheiten im Umgang mit Angehörigen oder Bekannten