

Information und Vorgespräch

Psychoonkologischer Dienst der Frauenklinik:
Dipl.-Psych. Anne Pallmann
Geburtshilfe, 3. Stock, Zimmer 03.343
Universitätsstraße 21 – 23, 91054 Erlangen
Tel.: 09131 85-33473
E-Mail: psychoonkologie@uk-erlangen.de
www.psychosomatik.uk-erlangen.de

Anmeldung zur Gruppe

Psychosomatische und Psychotherapeutische Abteilung
Sekretariat der Ambulanz
Christine Jüriens und Gertrud Rauser
Tel.: 09131 85-34899

Anfahrt zur Gruppe

Psychosomatische Ambulanz
(im Kussmaul-Forschungscampus)
Hartmannstraße 14, 91052 Erlangen

Leitung der Gruppe

Prof. Dr. (TR) Yesim Erim
Dipl.-Psych. Anne Pallmann

Psychoonkologischer Dienst

Leiterin Dipl.-Psych. Hannelore Sinzinger
und psychologische Mitarbeiterinnen

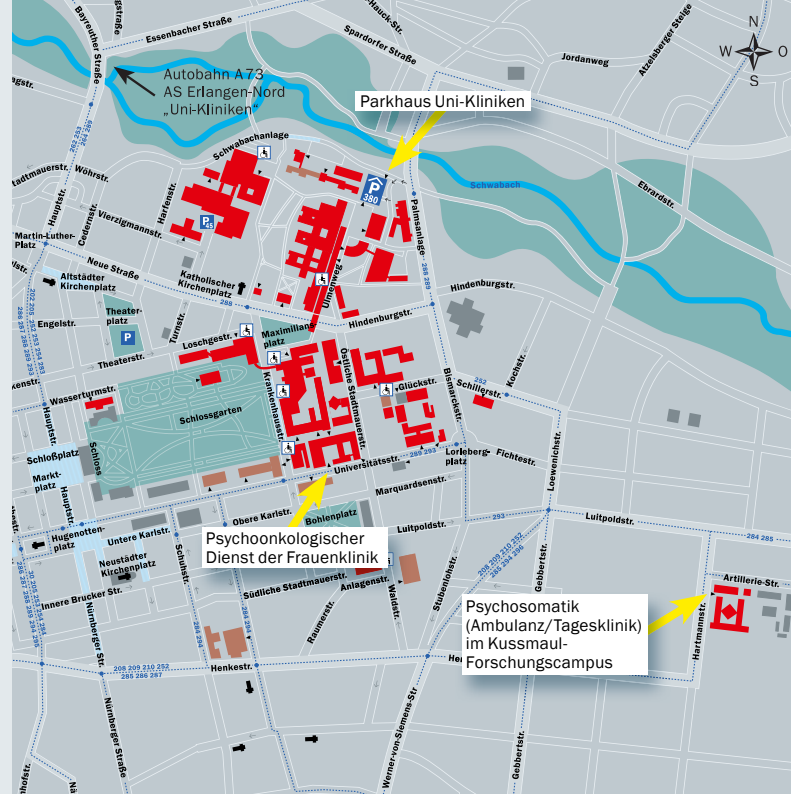


Eine Kooperation der Psychosomatischen und Psychotherapeutischen Abteilung

Leitung: Prof. Dr. (TR) Y. Erim

und der Frauenklinik

Direktor: Prof. Dr. med. M. W. Beckmann



Psychosomatische und Psychotherapeutische Abteilung in der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik
Leiterin: Prof. Dr. (TR) Yesim Erim

Schwabachanlage 6 (Kopfkliniken), 91054 Erlangen
www.psychosomatik.uk-erlangen.de

Abteilungsleitung

Tel.: 09131 85-34596
Fax: 09131 85-34153
E-Mail: psychosomatik@uk-erlangen.de

Ambulanz

Hartmannstraße 14 (Kussmaul Forschungscampus),
91052 Erlangen
Tel.: 09131 85-34899
Fax: 09131 85-34145

Gruppentherapie zur Gesundheitsförderung bei Brustkrebs



Liebe Patientin,

die Diagnose einer Krebserkrankung löst viele Fragen aus, sehr häufig auch Gefühle von Unsicherheit, Sorge und Angst. Um Sie bei der Krankheitsbewältigung zu unterstützen, bieten wir jeder Patientin in unserem zertifizierten Brust-/Genitalkrebszentrum ein Gespräch an.

In diesem Gespräch kann es um die persönliche Lebenssituation, psychische Belastungen und um die Vorstellung der unterstützenden psychotherapeutischen Angebote am Universitätsklinikum Erlangen gehen.

Diese sind u. a.:

- Psychoonkologisches Gespräch zu jedem Erkrankungszeitpunkt
- Krisenintervention
- Entspannungsverfahren
- Gruppe zur Gesundheitsförderung bei Brustkrebs
- Vermittlung in ambulante Fachpsychotherapie
- Angehörigengespräche

Gruppentherapie zur Gesundheitsförderung bei Brustkrebs

Diese therapeutisch begleitete Gruppe richtet sich an Frauen jeden Alters und in allen Erkrankungsstadien. Sie soll zu einer verbesserten Krankheitsverarbeitung beitragen. Neben dem Austausch in der Gruppe mit anderen Betroffenen stehen Gespräche über Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung, Informationsvermittlung und psychotherapeutische Elemente im Vordergrund.

Schritte zur individuellen Gesundheit, der Umgang mit Beziehungen, Stress und belastenden Gefühlen sowie Erfahrungen mit dem medizinischen System werden in der Gruppe erarbeitet. Achtsamkeitsübungen sind Bestandteil jeder Sitzung.

Ein/-e Oberarzt/Oberärztin der Frauenklinik gibt in einer Sitzung ausführliche Informationen über die Erkrankung und ihre Behandlungsmöglichkeiten. Im Anschluss steht er/sie für Ihre Fragen zur Verfügung.

Die Gruppe umfasst insgesamt zwölf Sitzungen und findet 14-tägig wochentags am frühen Abend statt.

In einem persönlichen Vorgespräch klären wir, ob die Gruppe für Sie ein hilfreiches Angebot ist, und besprechen offene Fragen.

Sitzungsinhalte

1. Kennenlernen:
 - Überblick über den Ablauf der Gruppensitzungen
 - Einführung in die Achtsamkeit
2. und 3. Sitzung:
 - Krankheitsvorgeschichte
 - Individuelle Ziele und offene Fragen
4. Informationen zur Erkrankung durch eine/-n Oberärztin/Oberarzt der Frauenklinik
5. Einführung in das Problemlösemodell
6. bis 10. Sitzung:
 - Individueller Umgang mit Belastungen
11. Planung individueller Bewältigungsstrategien
12. Resümee und Ausblick

In allen Sitzungen werden zudem Achtsamkeitsübungen angeleitet.

Achtsamkeit – Was ist das?

Achtsamkeit bedeutet, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden, annehmenden Haltung zuzuwenden. Dies kann dabei helfen, den gegenwärtigen Moment und das, was wir gerade denken, fühlen und tun, immer klarer wahr- und anzunehmen.

Verschiedene wissenschaftliche Studien belegen bereits u. a. eine erhöhte Entspannungsfähigkeit und eine verbesserte Bewältigung von Stresssituationen.