

## 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