

Information und Vorgespräch

Psychoonkologischer Dienst der Frauenklinik:
Dipl.-Psych. Helga Moch/Dipl.-Psych. Miriam Schatz
Geburtshilfe, 3. Stock, Zimmer 03.343
Universitätsstraße 21/23, 91054 Erlangen
Tel.: 09131 85-33473
psychoonkologie@uk-erlangen.de
www.psychosomatik.uk-erlangen.de

Anmeldung zur Gruppe

Psychosomatische und Psychotherapeutische Abteilung
Sekretariat der Hochschulambulanz
Tel.: 09131 85-34899

Anfahrt zur Gruppe

Hochschulambulanz der Psychosomatik
(auf dem Kussmaul-Forschungscampus)
Hartmannstraße 14, 91052 Erlangen

Leitung der Gruppe

Dipl.-Psych. Miriam Schatz

Psychoonkologischer Dienst

Dipl.-Psych. Martina Madl (Leiterin)
und psychologische Mitarbeiterinnen



**Eine Kooperation der Psychosomatischen
und Psychotherapeutischen Abteilung**

Leiterin: Prof. Dr. (TR) Yesim Erim

und der Frauenklinik

Direktor: Prof. Dr. Matthias W. Beckmann



Psychosomatische und Psychotherapeutische Abteilung

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
psychosomatik@uk-erlangen.de

Hochschulambulanz

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

Herstellung: Uni-Klinikum Erlangen/Kommunikation, 91012 Erlangen
Foto: © Andrea/Fotolia.com

Gruppentherapie zur Gesundheitsförderung bei Brustkrebs



FK 635-509684_Vers. 03/18



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 Universitäts-Brustzentrum Franken und unserem Gynäkologischen Universitäts-Krebszentrum Franken 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, belastenden Gefühlen und Erfahrungen aus dem medizinischen System werden in der Gruppe erarbeitet. Entspannungsübungen sind Bestandteil jeder Sitzung.

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

Die Gruppe umfasst insgesamt zwölf Sitzungen und findet 14-täglich 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 PMR
2. und 3. Sitzung:
 - Krankheitsvorgeschichte
 - individuelle Ziele und offene Fragen
4. Informationen zur Erkrankung von einem 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 PMR-Übungen angeleitet.

PMR – Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Eine Reaktion auf Stress und Angst ist unter anderem der Anstieg muskulärer Spannung. Im Umkehrschluss kann durch Muskelentspannung dem Stresserleben entgegengewirkt werden.

Mit PMR wird die systematische An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen eingeübt. So können die Entspannungsfähigkeit erhöht und die Bewältigung von Stresssituationen verbessert werden.

Die Wirksamkeit der Methode ist durch viele wissenschaftliche Studien belegt.