

# Gruppentherapie

## für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen Patienteninformation

«Das Herz kann uns Türen öffnen, zu denen unser Verstand keinen Schlüssel findet» - Ernst Ferstel

### Beschreibung der Gruppentherapie

Eine Herz-Kreislauf-Erkrankung kann für Betroffene eine erhebliche psychische Belastung darstellen. Unsere Gruppentherapie mit interaktivem und verhaltenstherapeutischem Ansatz ist eine Möglichkeit, Sie bei der Verarbeitung des kardiologischen Ereignisses und der damit verbundenen Ängste und Unsicherheiten zu unterstützen. Besonders der Austausch mit anderen Betroffenen steht hier im Vordergrund.

### Aufbau des Programms

- Verstehen von Zusammenhängen zwischen Psyche und Herz
- Erlernen von Strategien im Umgang mit schwierigen Emotionen und der neuen Lebenswirklichkeit
- Förderung der Krankheitsakzeptanz

### Indikation

Die Gruppe richtet sich an Betroffene mit kardialen Erkrankung und damit einhergehenden psychischen Belastungen. Es findet ein kurzes Vorgespräch statt.

### Wo

Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik des Universitätsspitals Zürich an der Culmannstrasse 8, 8091 Zürich

### Wann

Die Gruppe findet während 8 Wochen jeweils am Dienstag von 16:15 bis 17:30 Uhr statt. Die Teilnehmeranzahl ist auf 10 Teilnehmende beschränkt. Wir empfehlen die Mitnahme von Schreibmaterialien.

### Leitung

Dr. med. Lena Jellestad, Oberärztin meV  
MSc Jessica Aschmann, Psychologin

### Abrechnung

Die Therapie kann im Rahmen der Grundversicherung abgerechnet werden.

### Anmeldung

- Informationen: telefonisch unter Tel. 044 255 52 80 oder per E-Mail via [psy.info@usz.ch](mailto:psy.info@usz.ch)
- Anmeldung: schriftlich durch den behandelnden Ärzt\*in/Psychotherapeut\*in