

# Gruppentherapie

## für Menschen mit Krebserkrankungen Patienteninformation

«You can't stop the waves, but you can learn to surf» – Jon Kabat Zinn

### Beschreibung der Gruppentherapie

Rund 40 bis 50 % der Menschen werden im Verlaufe ihres Lebens eine Krebserkrankung durchmachen. Krebs ist zunächst eine körperliche Erkrankung, aber sie betrifft immer auch das ganze Leben eines Menschen mit all seinen Hoffnungen und Lebensentwürfen. Auch nach der Verarbeitung des ersten Schocks erfordert die Bewältigung von Krankheit und Krankheitsfolgen eine aussergewöhnliche Anpassungsleistung, die mit intensiven Gefühlen wie Trauer, existenzieller Verunsicherung und Angst einhergehen kann.

Unsere Gruppentherapie mit interaktivem und verhaltenstherapeutischem Ansatz ist eine Möglichkeit, Sie in dieser Lebenssituation zu unterstützen.

### Ziele und Aufbau des Programms

- Umgang mit Stress und Stresserleben
- Erkennen von und Umgang mit krankheitsbezogenen Sorgen und Ängsten
- Erkennen eigener Stärken und Fähigkeiten
- Strategien im Umgang mit Schlafstörungen, Energielosigkeit sowie Konzentrations- und Gedächtnisproblemen
- Regulation von intensiven negativen Emotionen und Veränderung des negativen Selbstbildes

### Indikation

Die Gruppe richtet sich an Betroffene mit Wunsch nach Unterstützung bei der Bewältigung psychischer Belastungen nach abgeschlossener Primärtherapie. Wenn Sie sich für die Gruppe interessieren, können Sie ein unverbindliches Vorgespräch bei uns vereinbaren, in dem Sie weitere Informationen erhalten. Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen.

### Wo

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

### Wann

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

### Leitung

Jan Flemming, M. Sc., Psychologe & Barbara Schnider, Dr. sc. med., 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 die behandelnde Ärzt\*in/Psychotherapeut\*in