

# Austausch in der Gruppe

## für Menschen mit Krebserkrankungen Patienteninformation

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

### Beschreibung der Gruppentherapie

Unsere Gruppentherapie bietet eine unterstützende Umgebung, in der Sie auf Menschen treffen, die ähnliche Herausforderungen bewältigen. Erfahren Sie soziale Unterstützung, teilen Sie Ressourcen, und stärken Sie Ihr Gemeinschaftsgefühl. Unsere professionellen Therapeuten bieten nicht nur einen sicheren Raum für den offenen Austausch von Erfahrungen und Gedanken, sondern vermitteln auch wertvolle Informationen und bewährte Bewältigungsstrategien.

### Themenschwerpunkte

- 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 Austausch und Unterstützung bei der Bewältigung psychischer Belastungen. Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen.

### Wo

Ambulatorium Culmannstrasse 8, 8091 Zürich. Anmeldung am Empfang.

### Wann

Die Gruppe trifft sich jeweils jeden zweiten Mittwoch von 16:15 – 17:30. Während der Schulferien findet die Gruppe nicht statt.

### Leitung

Jan Flemming, M. Sc., Psychologe & Barbara Schnider, Dr. sc. med., Psychologin

### Abrechnung

Die Therapie kann im Rahmen der Grundversicherung abgerechnet werden.

**START neue Gruppe  
Am 13.12.2023**

### Anmeldung

- Informationen und Anmeldung: telefonisch unter Tel. 044 255 52 80 oder per E-Mail via [psy.info@usz.ch](mailto:psy.info@usz.ch)  
Kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie.