

### 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. Christina Sauer

Psychologische Psychotherapeutin  
Psychoonkologische Ambulanz am  
NCT Heidelberg

#### Dipl. Psych. Katrin Willig

Psychoonkologische Ambulanz am  
NCT Heidelberg

### Anmeldung

Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail bei der

#### Psychoonkologischen Ambulanz am NCT

Im Neuenheimer Feld 460

69120 Heidelberg

Tel.: 06221 - 56 47 27

E-Mail: [catherine.schneider@med.uni-heidelberg.de](mailto:catherine.schneider@med.uni-heidelberg.de)

### Termine

Das Gruppenangebot besteht aus 8 Sitzungen und findet donnerstags von 10.00 bis 11.45 Uhr ab dem 24. Oktober 2019 statt.

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.

## Gruppenangebot: Im Augenblick leben!

Mit Akzeptanz und Achtsamkeit  
durch die Krebserkrankung



## Informationen zu unserem Gruppenangebot

Viele PatientInnen mit einer onkologischen Erkrankung, leiden an Ängsten (z.B. vor einem Progress), Zukunftssorgen oder Niedergeschlagenheit. Dies stellt oftmals eine enorme psychische Belastung und Beeinträchtigung der Lebensqualität dar.

Das Ziel unseres Gruppenangebotes ist die Verbesserung des Umgangs mit belastenden Gedanken und Gefühlen sowie die Förderung eines werteorientierten und achtsamkeitsbasierten Lebens.

Das Konzept basiert auf der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), einem neuen verhaltenstherapeutischen Therapieansatz.

**ACT** steht für

**A** = Accept (Akzeptanz negativer Gefühle),

**C** = Choose (Auswahl von Werten),

**T** = Take Action (aktives Handeln).

Es hat sich gezeigt, dass ein solches Gruppenangebot zu einem Rückgang belastender Gedanken und Gefühle bei KrebspatientInnen führt.

## Themen

*Wir können den Wind  
nicht kontrollieren;  
wir können nur die Segel ausrichten.*

(Sprichwort)

- › Klärung von aktuellen Fragestellungen (z.B. Kommunikation mit dem Umfeld – beruflich und privat).
- › Umgang mit Ängsten, Sorgen und anderen belastenden Gefühlen.
- › Umgang mit belastenden Gedanken.
- › Einführung in die Praxis der Achtsamkeit.
- › Aufmerksam mit Gedanken, Gefühlen und dem Körper umgehen. Mit der Wahrnehmung im Augenblick sein.
- › Klärung von eigenen Werten: Was ist mir jetzt wichtig? Welche Prioritäten möchte ich setzen?
- › Wie kann ich Ziele formulieren und was hilft mir dabei, diese zu erreichen?

## An wen richtet sich das Gruppenangebot?

Dieses Angebot richtet sich an PatientInnen, die unter seelischen oder auch körperlichen Beschwerden leiden, beispielsweise:

- › Ängste und Zukunftssorgen
- › psychische Beschwerden, die als Folge von Ängsten und Zukunftssorgen auftreten können (z. B. Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, Unruhezuständen, Spannungen im zwischenmenschlichen Bereich)
- › Schwierigkeiten im Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen
- › Antriebslosigkeit
- › Folgen und Nachwirkungen einer Therapie
- › belastende Erinnerungen

