

Ablauf und Organisation

Wie kann ich am *beziehungsweise* - Programm teilnehmen?

Das *beziehungsweise* - Programm begleitet Sie über ca. **drei Monate** hinweg in **wöchentlichen Sitzungen** von je 60-90 Minuten. Es findet ein **persönliches Kennenlerngespräch** mit den Therapeutinnen statt. Alle Gruppensitzungen finden in Präsenz in den Räumen des UKT statt. Durch die Anbindung an die psychoonkologischen Hochschulambulanz des UKT werden die Kosten für das Gruppenprogramm **von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernommen**.

Teilnahmevoraussetzungen

- Krebsdiagnose oder Rezidiv in den vergangenen 12 Monaten
- Ausreichende Deutschkenntnisse
- Bereitschaft zur Teilnahme an allen 12 Gruppensitzungen

Interesse oder Fragen?

Dann melden Sie sich gerne bei uns, wir freuen uns auf Sie!

Ihre Ansprechpartnerinnen am Uniklinikum Tübingen:

Rita Acebo de Arriba (Tel. 07071 29-68972)

Ebba Laing (Tel. 07071 29-87098)

Mail: beziehungsweise@med.uni-tuebingen.de

Weitere Informationen zur Sektion Psychoonkologie finden Sie hier: www.psychoonkologie-tuebingen.de



Impressum

Universitätsklinikum Tübingen
Abteilung Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Sektion Psychoonkologie
Osianderstraße 5, 72076 Tübingen
beziehungsweise@med.uni-tuebingen.de
Bild: iStock by Getty Images

© 10/2023 Universitätsklinikum Tübingen

www.medicin.uni-tuebingen.de

Comprehensive Cancer Center
Tübingen-Stuttgart

Sektion Psychoonkologie

beziehungsweise

Psychologisches Gruppenangebot zur Unterstützung von Menschen mit einer Krebserkrankung



Universitätsklinikum
Tübingen

Krebs bedeutet Veränderung

Wie können Sie damit umgehen?

Mit der Diagnose „Krebs“ erscheint nichts mehr wie zuvor. Plötzlich stehen Sie vor unbekanntem Herausforderungen, die nicht nur körperlich, sondern auch emotional belasten. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers verändert sich, die Beziehung zu anderen Menschen, die eigene Rolle im sozialen Umfeld. Es tauchen vorher unbekannte Gedanken, Ängste und Fragen auf.

Die *beziehungsweise* - Gruppe hilft ...

- wenn durch Ihre Erkrankung Ihre **Beziehungen** belastet oder verändert sind
- wenn Sie sich **einsam** fühlen
- wenn Sie Schwierigkeiten haben, **Unterstützung anzunehmen**
- wenn Sie sich häufig **niedergeschlagen** fühlen
- wenn es Ihnen schwerfällt, sich in Ihrer **neuen Situation** zurechtzufinden

beziehungsweise - Gruppe

Sie müssen diesen Herausforderungen nicht allein begegnen. Der Psychoonkologische Dienst am UKT bietet Betroffenen dieses therapeutische Gruppenprogramm, das gezielt auf die Bedürfnisse von Menschen mit einer Krebserkrankung zugeschnitten ist.

Die Gruppensitzungen bieten Aufklärung zu emotionalen Belastungen und Möglichkeiten, mit der neuen Lebenssituation umzugehen. Dabei werden unter anderem Elemente der Achtsamkeit, der Interpersonellen Psychotherapie und der Kognitiven Verhaltenstherapie genutzt.

Außerdem bleibt viel Zeit für Austausch und Übung, damit Sie die Inhalte für Ihre persönliche Situation individualisieren können.

Die *beziehungsweise* - Module:

A. Zwischenmenschliche Fertigkeiten
B. Zwischenmenschliche Konflikte
C. Veränderungen und Verlust
D. Rollenwechsel

Was Sie erwartet:

- Reflektion und Verständnis Ihrer Gefühle
- Strategien für den Umgang mit Ihren Gefühlen
- Reflektion und Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen
- Kommunikation eigener Bedürfnisse
- Entdecken neuer Rollen im Leben
- (Wieder-)Aufbau von Kraftquellen sowie Selbstmitgefühl
- Unterstützung im Umgang mit Verlust und Trauer

Das *beziehungsweise* – Gruppenprogramm wird durch eine klinische Studie begleitet und evaluiert.

