



Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Sie haben die Empfehlung für die Teilnahme an der **Unterstützungsgruppe** im Rahmen unserer Institutsambulanz erhalten.

Inhalte

Die Sitzungen widmen sich folgenden Themen:

Sitzung 1 Allgemeine Informationen (u.a. Psychotherapeut:innen finden)

Sitzung 2 Psychoedukation (u.a. wie entstehen psychische Erkrankungen)

Sitzung 3 Denken-Fühlen-Verhalten

Sitzung 4 Entspannung

Sitzung 5 Schlaf

Sitzung 6 Grübeln und negative Gedanken

Sitzung 7 Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl

Sitzung 8 Rückblick & Reflexion

Organisatorisches

Die Teilnahme an der **Unterstützungsgruppe** ist nur komplett für alle 8 Termine möglich. Die Gruppe findet in einem zweiwöchigen Rhythmus statt. Wir bieten sowohl **Präsenzgruppen in unserer Psychosomatischen Ambulanz** als auch **Online-Gruppen** an. Aus organisatorischen Gründen kann es auch zu einer Termin- oder inhaltlichen Änderung kommen. Auch eine erneute Teilnahme an der Gruppe ist möglich.

Ihr Bezugstherapeut hat Sie auf die Warteliste gesetzt. Die Gruppentherapeut*innen melden sich zum neuen Rekrutierungsstart bei Ihnen und nennen Ihnen dann den für Sie gültigen Aufnahmetermin.

Sollten Sie bis zum Aufnahmetermin bereits einen ambulanten Psychotherapieplatz bekommen haben, melden Sie sich baldmöglichst in der Psychosomatischen Ambulanz. Dann besprechen wir, ob eine zusätzliche Teilnahme an der Unterstützungsgruppe sinnvoll ist.

Wegbeschreibung:

Psychosomatische Ambulanz
Kliniken Tal
Gebäude 365, Ebene 1 rechts
Osianderstr. 5
72076 Tübingen



Für Fragen zur Unterstützungsgruppe sind die Gruppentherapeut*innen telefonisch oder per E-Mail über die Psychosomatische Ambulanz für Sie erreichbar (Tel. 07071-2986719 oder E-Mail psychosomatik@med.uni-tuebingen.de).

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der Psychosomatischen Ambulanz