

Ambulante Gruppe „Gesundheitsförderung bei arbeitsplatzbezogenen Störungen“

Informationen für Patienten

Psychosomatische und
Psychotherapeutische Abteilung



**Universitätsklinikum
Erlangen**



Was erwartet Sie bei uns?

Stress ist in unserem Leben allgegenwärtig und wirkt sich auf unsere körperliche und seelische Gesundheit aus. In der Regel können wir schwierige Lebensereignisse bewältigen und gestärkt aus ihnen hervorgehen. Unser Umgang mit Stress ist dabei entscheidend.

Belastungen am Arbeitsplatz können zu psychischen Problemen führen, die sich in Form von funktionellen Körperbeschwerden äußern wie Herzrasen, Magenschmerzen, Schwindel etc. Viele Patienten führen die Entstehung ihrer psychischen Beschwerden auf die Belastungen am Arbeitsplatz zurück. In diesem Zusammenhang schützt ein schneller Zugang zur Diagnostik und Therapie vor einer Chronifizierung der Symptome.

In einer Kleingruppe wollen wir ein Verständnis für arbeitsplatzbezogene Stressoren und darauf aufbauend Bewältigungsstrategien entwickeln. Hierbei wird als Ausgangspunkt der Behandlung eine Analyse der Lebenssituation und der arbeitsplatzbezogenen Belastungen vorgenommen.

Übersicht über Therapieinhalte

Modul 1:

Arbeit – Lust oder Last?

- Bedeutung der Arbeit für mich
- Grundbedürfnisse und ihre Bedeutung im Arbeitskontext

Modul 2:

Dem Stress auf der Spur

- Was ist Stress?
- Erkennen persönlicher Stressoren
- psychosomatisches Symptomverständnis von funktionellen Körperbeschwerden

Modul 3:

Den Stress bewältigen – Aufbau von Ressourcen

- Erlernen von Stressbewältigungsstrategien wie Problemlösetraining, Zeitmanagement, Kommunikationstraining
- Entspannungstechniken

Modul 4:

Chancen erkennen

- Umgang mit erfolglosen Lösungsversuchen
- proaktive Gestaltung der Arbeitssituation

Wie läuft die Gruppentherapie ab?

- Die Indikation für die Teilnahme an der Gruppentherapie wird bei einem ambulanten Vorgespräch gestellt.
- Da es sich um ein ambulantes Therapieangebot handelt, ist Wohnortnähe notwendig.
- Die Therapie besteht aus zwölf Gruppensitzungen, à 90 Minuten, die einmal wöchentlich von 16.30 bis 18.00 Uhr stattfinden.
- Die Gruppen bestehen aus acht Patienten.
- Die einzelnen Therapiesitzungen bauen thematisch aufeinander auf, aus diesem Grund findet die Behandlung in einem geschlossenen Gruppensetting statt.

Die Gruppentherapie ist nicht geeignet bei:

- Schizophrenie
- akuter Suchterkrankung
- akuter Suizidalität
- schwerer depressiver Episode/
akuter Manie

Terminvergabe

- Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein individuelles Erstgespräch in unserer Ambulanz.
- Unser Sekretariat befindet sich im Erdgeschoss des A-Gebäudes (1. Gebäude links, mittlerer Eingang). Eine Terminvereinbarung ist möglich von Montag bis Donnerstag, 8.00 – 16.15 Uhr, und am Freitag, 8.00 – 14.00 Uhr.
- Für das Erstgespräch benötigen Sie Ihre Versicherungskarte und einen Überweisungsschein.
- Wenn Sie Unterlagen oder Befunde von früheren Behandlungen besitzen, bringen Sie diese zum Gespräch bitte mit.
- Für das Gespräch ist eine Dauer von 50 Minuten angesetzt. Erscheinen Sie bitte pünktlich bzw. sagen Sie den Termin wenn nötig **mindestens 24 Stunden** vorher ab, damit wir ihn anderweitig vergeben können.

Hier finden Sie uns

Ambulanz und Tagesklinik befinden sich in der Hartmannstraße 14 (ehemalige Hautklinik, im A-Gebäude des Kussmaul-Forschungscampus).

Die Station der Psychosomatischen und Psychotherapeutischen Abteilung befindet sich in der Schwabachanlage 6, 91054 Erlangen.



Psychosomatische und Psychotherapeutische Abteilung

Leiterin: Prof. Dr. (TR) Yesim Erim

Hartmannstr. 14 (Kussmaul-Forschungscampus),

91052 Erlangen

www.psychosomatik.uk-erlangen.de

Terminvergabe unter

Tel.: 09131 85-34899

Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir bei der Bezeichnung von Personengruppen die kürzere, männliche Form. Selbstverständlich sprechen wir alle Geschlechter gleichberechtigt an.

Herstellung: Uni-Klinikum Erlangen/Kommunikation, 91012 Erlangen

Foto: © Viktoriya Malova/123RF