

Terminvergabe

Bei Interesse vereinbaren Sie bitte einen Termin für ein individuelles Erstgespräch in unserer Hochschulambulanz.

Terminvereinbarung

Unser Sekretariat befindet sich im Erdgeschoss des A-Gebäudes (erstes Gebäude links, mittlerer Eingang).

Eine Terminvereinbarung ist möglich

- **Montag bis Donnerstag, 7.45 – 16.15 Uhr**
- **Freitag von 8.00 – 14.00 Uhr**

Erstgespräch

Für das Erstgespräch benötigen Sie Ihre **Versicherungskarte** und einen **Überweisungsschein**.

Unterlagen

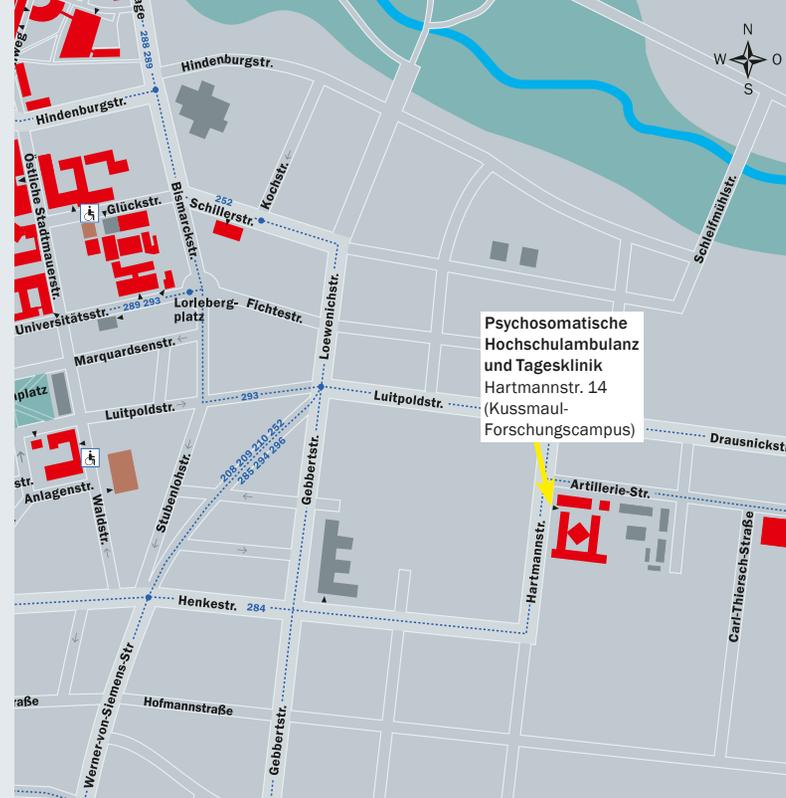
Wenn Sie Unterlagen oder Befunde von früheren Behandlungen besitzen, bringen Sie diese zum Gespräch bitte mit.

Gesprächsdauer

Für das Gespräch ist eine Dauer von ca. 60 Minuten angesetzt. Erscheinen Sie bitte pünktlich bzw. sagen Sie den Termin wenn nötig frühzeitig ab, damit wir ihn anderweitig vergeben können.

So finden Sie uns

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



Psychosomatische und Psychotherapeutische Abteilung
Leiterin: Prof. Dr. (TR) Yesim Erim

Kontakt

Universitätsklinikum Erlangen
Hochschulambulanz und Tagesklinik der Psychosomatischen und Psychotherapeutischen Abteilung
Hartmannstraße 14
91052 Erlangen
www.psychosomatik.uk-erlangen.de

Ansprechpartnerin

Dr. med. Silke Kastel-Hoffmann
Leiterin der Hochschulambulanz/Oberärztin
Tel.: 09131 85-34899
silke.kastel-hoffmann@uk-erlangen.de

Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir bei der Bezeichnung von Personengruppen die männliche Form; selbstverständlich sind dabei die weiblichen Mitglieder eingeschlossen.

Herstellung: Uni-Klinikum Erlangen/Kommunikation, 91012 Erlangen
Foto: © Viktoriya Malova/123RF

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