

## 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, 7.00 – 15.30 Uhr**
- **Freitag 7.00 – 13.00 Uhr**

### Erstgespräch

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

### Unterlagen

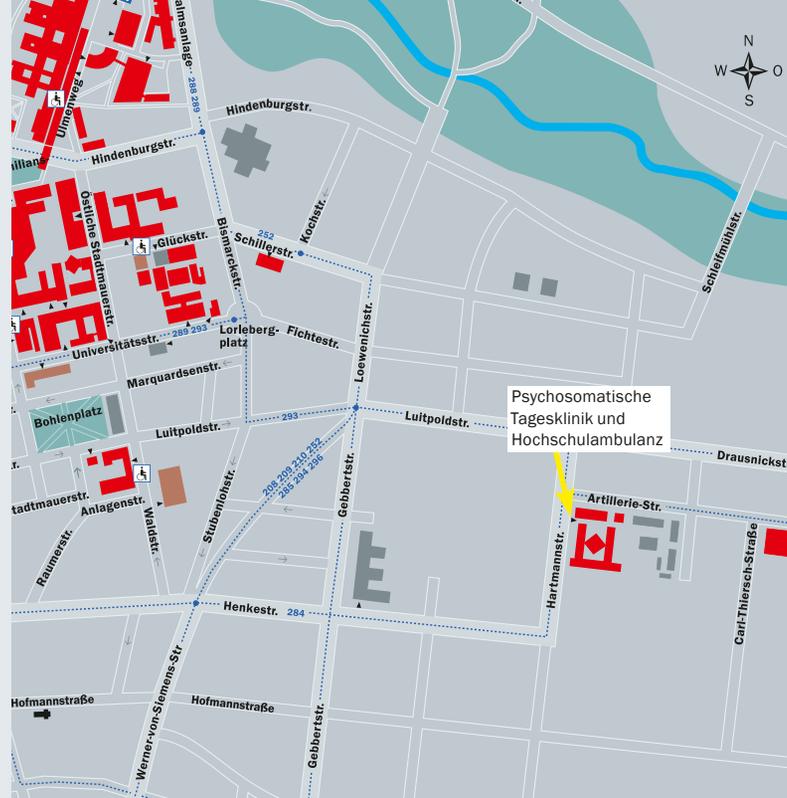
Wenn Sie Unterlagen oder Befunde von früheren Behandlungen besitzen, bringen Sie diese zum Gespräch bitte mit.

### 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

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



Psychosomatische  
Tagesklinik und  
Hochschulambulanz

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

### Kontakt

Universitätsklinikum Erlangen  
Hochschulambulanz der Psychosomatischen und  
Psychotherapeutischen Abteilung  
Hartmannstraße 14, 91052 Erlangen  
[www.psychosomatik.uk-erlangen.de](http://www.psychosomatik.uk-erlangen.de)

### Ansprechpartnerin

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



SO 505-509899\_Vers. 02/15

**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 von 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 1 x 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