

Angebot in unserer Psychosomatischen Ambulanz

Psychotherapeutische Gruppen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

in unserer Psychosomatischen Ambulanz bieten wir neben Einzelgesprächen mehrere psychotherapeutische Gruppenbehandlungen an. Der Vorteil einer Gruppe liegt darin, im Austausch mit anderen Betroffenen eigene Bewältigungsmöglichkeiten und -strategien zu entwickeln.

Die folgenden Gruppen finden regelmäßig statt:

Ressourcen-Gruppe. Die Gruppe richtet sich an Personen, die sich durch psychische Beschwerden deutlich in ihrem Wohlbefinden und ihrer Genussfähigkeit eingeschränkt fühlen. Ziel der Gruppe ist es, Ressourcen zu aktivieren, den Selbstwert zu stärken und einen achtsamen Umgang mit sich und seinem Umfeld zu erlernen.

SOMA⁺-Gruppe. Die Gruppe richtet sich an Personen, die sich durch anhaltende belastende Körperbeschwerden deutlich in ihrem Wohlbefinden eingeschränkt fühlen. Ziel der Gruppe ist es, den Umgang mit belastenden Körperbeschwerden zu verbessern.

Adipositas⁺-Gruppe. Die Gruppe richtet sich an Personen mit einer Adipositas, die sich durch anhaltende psychische Beschwerden (z.B. Stimmungstiefs, ungünstiges Essverhalten) deutlich belastet fühlen. Ziel der Gruppe ist es, sich mit den Belastungen rund um die Adipositas auseinander zu setzen und hilfreiche Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Bewältigungs-Gruppe. Die Gruppe richtet sich an Personen, die sich durch psychische Beschwerden deutlich in ihrem Wohlbefinden eingeschränkt fühlen. Es werden Bewältigungsstrategien im Umgang mit Ihren Beschwerden und Problemen erarbeitet. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, eigene Themen einzubringen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Gruppe Leben mit chronischer Erkrankung. Die Gruppe richtet sich an Personen, die sich durch eine chronische körperliche Erkrankung (z.B. Diabetes, Asthma) deutlich belastet fühlen. Ziel der Gruppe ist es, die Teilnehmenden im Umgang mit ihrer körperlichen Erkrankung zu stärken.

Post-COVID-Gruppe. Die Gruppe richtet sich an Personen, die sich nach einer Coronavirus-Erkrankung deutlich durch anhaltende Körperbeschwerden eingeschränkt fühlen. Ziel der Gruppe ist es, mehr Informationen über das Post-COVID-Syndrom zu erhalten und den Umgang mit belastenden Körperbeschwerden zu verbessern.

Infotermin Psychotherapie. Diese Informationsveranstaltung vermittelt hilfreiches Wissen zum Thema Psychotherapie und gibt Unterstützung bei der Suche nach einer ambulanten psychotherapeutischen Behandlung. Zudem bietet der Termin die Möglichkeit, Fragen und eventuelle Schwierigkeiten zu klären.

Prästationäre Gruppe. Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Personen vor einem stationären Aufenthalt auf unserer Psychosomatischen Station. Im Fokus steht die Vermittlung unseres stationären Behandlungskonzeptes. Es werden sowohl Behandlungsbausteine vorgestellt als auch organisatorische Details geklärt, die vor einer stationären Aufnahme wichtig sind. Der Termin findet im Gebäude W40 statt.

Wie kann ich an der Gruppe teilnehmen?

Sie können teilnehmen, wenn Sie nicht anderweitig in psychiatrischer oder psychotherapeutischer Behandlung sind, sowie z.B. im Vorfeld oder im Anschluss an eine (teil)stationäre Therapie. Vor der ersten Gruppenteilnahme findet ein individuelles Informationsgespräch zur Klärung der Indikation statt, gerne wenden Sie sich dazu an uns.

Kontakt und Informationen:

Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Martinistraße 52, Gebäude O25 | 20246 Hamburg

Telefon: (040) 7410 - 54174 oder - 53993

E-Mail: psychosomatik@uke.de