**Gruppenangebot „Im Augenblick leben! Mit Akzeptanz und Achtsamkeit durch die Krebserkrankung**

Viele PatientInnen mit einer onkologischen Erkrankung, leiden an Ängsten (z.B. vor einem Progress), Zukunftssorgen oder Niedergeschlagenheit. Dies stellt oftmals eine enorme psychische Belastung und Beeinträchtigung der Lebensqualität dar.

Das Ziel unseres Gruppenangebotes ist die Verbesserung des Umgangs mit belastenden Gedanken und Gefühlen sowie die Förderung eines werteorientierten und achtsamkeitsbasierten Lebens.

Das Konzept basiert auf der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), einem neuen verhaltenstherapeutischen Therapieansatz.

**Gruppenangebot: (M)einen Weg finden… im Umgang mit Zukunftssorgen und anderen belastenden Gedanken**

Viele Menschen, die an Krebs erkrankt sind, erleben durch die Erkrankung und die damit einhergehende Behandlung nicht nur körperliche, sondern auch seelische Belastungen.

In unserem Angebot wollen wir besonders auf Zukunftssorgen, Befürchtungen und Ängste, die im Krankheitsverlauf entstehen können, eingehen. Es hat sich gezeigt, dass gerade die Unterstützung

durch eine Gruppe sehr entlastend sein kann. Durch Informationen, praktische Übungen und Anleitung sowie den Austausch mit anderen Betroffenen werden Wege des Umgangs mit Zukunftssorgen vermittelt. Das Angebot trägt dazu bei, eigene Kräfte und Ressourcen zu entdecken und weiter zu entwickeln.

**Gruppenangebot „Gelassen mit Leib und Seele“ Stressmanagement nach einer Krebsdiagnose mithilfe der Funktionellen Entspannung**Diagnose und Behandlung einer Krebserkrankung sind für viele PatientInnen mit einem großen Stresserleben verbunden, das sich sowohl psychisch als auch körperlich auswirken kann. Ziel des Gruppenangebots ist es, mithilfe der körperpsychotherapeutischen Methoden der Funktionellen Entspannung (FE) eine verbesserte Kompetenz im Umgang mit Belastungssituationen zu erlernen.

Das Angebot ist ein Behandlungsangebot der [Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik](https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Willkommen.1088.0.html) des Universitätsklinikums Heidelberg in Kooperation mit dem NCT Heidelberg und wird von der Psychoonkologie durchgeführt

.

**Gruppenangebot „Kreativ im Umgang mit Krebs“**

Mit der Diagnose Krebs wird das Leben von Betroffenen oft „auf den Kopf“ gestellt. Das Vertrauen in den Körper ist erschüttert und er wird manchmal sogar als Bedrohung wahrgenommen. Künstlerische Therapien (z.B. Musiktherapie, Tanz- und Bewegungstherapie) als alternative Ausdrucksform können während und nach der Erkrankung auf verschiedenen Ebenen unterstützend

und stabilisierend wirken.

Alle Angebote sind ein Behandlungsangebot der Klinik für Allg. Innere Medizin und Psychosomatik in Kooperation mit dem NCT wird von der Psychoonkologie durchgeführt.

**Weitere Informationen:**
Catherine Schneider
Psychoonkologische Ambulanz im Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg
Im Neuenheimer Feld 460
69120 Heidelberg
Telefon 06221 / 56 47 27