



### Selbstfürsorgegruppe

**Zielgruppe:** Menschen, die Schwierigkeiten haben, eigene Belastungsgrenzen zu beachten sowie Gelassenheit und Entspannung zu erreichen.

**Themen:** Verbesserung von Genuss- und Entspannungsfähigkeit, Achtsamkeit, Kennenlernen eigener Bedürfnisse und Grenzen.

### Schmerzbewältigungsgruppe

**Zielgruppe:** Menschen mit chronischen Schmerzen, die zur Beeinträchtigung von Lebensqualität und -freude führen, z.B. Rücken-, Bauch- oder Kopfschmerzen sowie CMD (Kiefergelenksbeschwerden).

**Themen:** Informationen zu Schmerzentstehung und Schmerzarten, Reduktion der Schmerzbelastung und verbesserter Umgang damit, Wiedergewinnen von Lebensqualität.

### Psychokardiologiegruppe

**Zielgruppe:** Menschen, die in Folge einer Herzerkrankung (z.B. Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen) Ängste, Unsicherheiten oder andere psychische Belastungsreaktionen entwickelt haben.

**Themen:** Förderung der Krankheitsverarbeitung, Bewältigung psychosomatischer Beschwerden und Wiedergewinnen von Vertrauen in die eigene körperliche Leistungsfähigkeit.

### Tinnitusbewältigungsgruppe

**Zielgruppe:** Menschen mit chronischem Tinnitus, Hyperakusis, Hörsturz und Schwindel.

**Themen:** Informationen zu Tinnitusentstehung und -aufrechterhaltung, Achtsamkeits- und Wahrnehmungstraining, Tinnitus-Retraining, Erlernen von Bewältigungsstrategien.

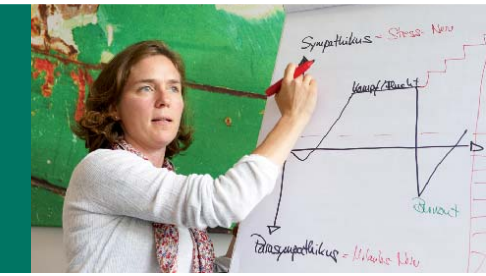
## Themenzentrierte Gruppenangebote

- Burnout und Stressbewältigung
- Depressionsbewältigung
- Angstbewältigung
- Soziales Kompetenztraining
- Selbstfürsorge
- Schmerzbewältigung
- Psychokardiologie
- Tinnitusbewältigung



FACHZENTRUM  
FÜR STRESSMEDIZIN

Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. Dr. med. Stephan Ahrens



## Unsere Gruppenangebote

Themenzentrierte Gruppen haben zum Ziel, Kenntnisse über die eigene Problematik zu vermitteln und damit eine aktive Bewältigung der Beschwerden zu ermöglichen. Der Therapeut vermittelt grundlegende Informationen und Bewältigungsstrategien zum jeweiligen Themenschwerpunkt, die von den Teilnehmern zuerst in der Gruppe ausprobiert und dann zu Hause selbständig angewendet werden können.

Im weiteren Verlauf werden Schritte zur Überwindung einzelner Probleme ausführlich besprochen und praktisch eingeübt. Persönliche Stärken werden herausgearbeitet und genutzt.

## Organisation

- Die Gruppen dauern 100 Minuten und sind auf 4-8 Teilnehmer sowie 6-8 Sitzungen ausgelegt.
- Die Behandlungskosten betragen 40,- €/Sitzung und werden von privaten Krankenversicherungen und der Beihilfe grundsätzlich übernommen. Gesetzlich Versicherte unterstützen wir bei der Klärung der Kostenerstattung.
- Sie können auf eigene Initiative oder durch Zuweisung Ihres behandelnden Arztes zu uns kommen. Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail direkt am gewünschten Standort an.

Aktuelles zu unseren Angeboten und Termine finden Sie auch unter [www.stressmedizin-hamburg.de](http://www.stressmedizin-hamburg.de)

## Burnout und Stressbewältigung

**Zielgruppe:** Menschen, die in Folge beruflicher oder privater Belastungen beispielsweise Erschöpfungsercheinungen, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Angst oder körperliche Beschwerden entwickelt haben.

**Themen:** Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Belastungen und eigenen psychischen und körperlichen Reaktionen entwickeln. Erlernen von Strategien zur Stressreduktion und Wiedererlangen von Lebensfreude und Widerstandsfähigkeit.

## Depressionsbewältigungsgruppe

**Zielgruppe:** Menschen, die unter depressiven Symptomen der verschiedensten Art leiden.

**Themen:** Verständnis für die eigene Erkrankung entwickeln, Wiedererlangen von Lebensfreude und Interessen, Erarbeiten von Lebensperspektiven.

## Angstbewältigungsgruppe

**Zielgruppe:** Menschen, die unter verschiedenen Ängsten leiden, z.B. wiederkehrende Panikattacken, Phobien, Angst vor Krankheiten, Reisen oder Menschenansammlungen.

**Themen:** Verstehen der eigenen Erkrankung, Bewältigung der Ängste und Panikzustände. Erweitern des Lebensradius und der sozialen Aktivitäten.

## Soziales Kompetenztraining

**Zielgruppe:** Menschen, die darunter leiden, im Kontakt mit anderen unsicher, ängstlich und gehemmt zu sein.

**Themen:** Erlernen eines selbstsicheren Umgangs mit anderen Menschen, z.B. berechnete Forderungen adäquat durchsetzen, eigene Bedürfnisse angemessen vertreten und Sympathien anderer gewinnen.