

# THERAPEUTEN



Werner Vogt



Evelin Henneke

Herr Dipl.-Psych. Werner Vogt ist Psychologischer Psychotherapeut und in eigener Praxis in München niedergelassen. Er war langjährig in der stationären Rehabilitation tätig und ist Supervisor und Dozent für Verhaltenstherapie.

Frau Dipl.-Psych. Evelin Henneke ist Psychologische Psychotherapeutin, Fachpsychologin Diabetes (DDG) und Paartherapeutin. Sie arbeitet in einer niedergelassenen Praxis und außerdem seit vielen Jahren in der Betreuung chronisch kranker Menschen (im Rahmen der Rehabilitation).

# TERMINE



## Termine:

4.4. (16-20 Uhr), 5.4. (10-14 Uhr), 11.4., 25.4., 2.5., 9.5., 16.5., 23.5.2014. Freitags 17-19 Uhr  
Weitere Gruppen jeweils im Herbst 2014 / Frühjahr 2015.

**Zeiten:** Freitags 17-19 Uhr (längere Zeiten an den ersten beiden, aufeinanderfolgenden Tagen)  
**Kosten:** Für die gesamte Gruppe (20 Stunden á 20 Euro): 400 Euro.

Die meisten Krankenversicherungen übernehmen auf Anfrage einen Großteil der Kosten: wir unterstützen Sie dabei gerne!

## Anmeldung und Veranstaltungsort:

Gemeinschaftspraxis für Psychotherapie  
Schäfflerstr. 3 80333 München  
tel 089 242 161 30 - fax 089 242 161 35  
mail info@psychologie-muenchen.de



UNTERSTÜTZUNG  
für  
ANGEHÖRIGE  
von schwerkranken Patienten

# ANGEHÖRIGE

# UNTERSTÜTZUNG

# TEILNEHMER

Angehörige von Patienten mit schwerer, körperlicher Erkrankung (Krebs, ALS etc.)



## ZIELE

- Verbesserter Umgang mit schwierigen Gefühlen (Trauer, Wut, Angst etc.)
- Balance zwischen Selbstfürsorge und Pflege des Angehörigen
- Meinen Weg in die Zukunft meistern lernen
- Sich selbst stärken in einer belastenden Situation
- Dem Leben wieder einen Sinn geben

## INHALTE

- Zusammenhalt in der Gruppe
- Achtsamkeitsübungen
- Imaginationen zur Aktivierung von Ressourcen
- Wertarbeit
- Umgang mit Stressoren
- Informationen und gegenseitiger Austausch

## STRUKTUR

- Gruppengröße: max. 14 Teilnehmer
- Die Wirksamkeit der Gruppe wurde wissenschaftlich belegt.
- Umfang: 20 Stunden (à 50 Minuten) mit zwei längeren Blöcken zu Beginn
- Leitung: Ein Psychotherapeut leitet kontinuierlich eine Gruppe

### Die Situation von Angehörigen

Angehörige schwerkranker Patienten sind in einer Doppelrolle: einerseits sind sie die zentrale Quelle der Unterstützung für den Patienten, andererseits aber auch Mitbetroffene durch die Erkrankung.

Ungefähr ein Drittel bis die Hälfte aller Angehörigen leiden unter Schlafstörungen, Angst und depressiven Verstimmungen. Bisweilen sind die Belastungen Angehöriger sogar stärker als beim Patienten selbst: besonders in der Phase nach Diagnosestellung und bei akuter Verschlechterung des Gesundheitszustandes des Patienten.

Bislang gab es jedoch kaum speziell auf die Situation von Angehörigen zugeschnittene Unterstützungsprogramme.

### Existentiell Behaviorale Therapie

In den letzten Jahren konnten wir eine neuartige Unterstützung für Angehörige entwickeln, die langfristig über einen Zeitraum von 12 Monate nach Abschluss der Gruppe positive Effekte auf psychische Belastung und Lebensqualität gezeigt hat.\*

Dieses Angebot wollen wir nun in der stationären und ambulanten Versorgung allen Angehörigen von schwerkranken Patienten zugänglich machen.

Die Gruppen werden von erfahrenen TherapeutInnen geleitet, die bereits in der Entwicklungsphase der Intervention beteiligt waren.

\*Quelle: Fegg et al. (2013) Existential Behavioral Therapy for informal caregivers of palliative patients. Psycho-Oncology (online first)