

Bitte beachten Sie auch unsere Psychotherapiegruppen, die von approbierten Psychotherapeut\*innen geleitet werden:

**- Gruppenangebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen**

Viele Menschen profitieren schneller und besser von einer psychotherapeutischen Behandlung, wenn diese in der Gruppe durchgeführt wird. Gegenseitiges Verständnis und Unterstützung sind hierbei z. B. wichtige Wirkfaktoren. Daher werden in diesem Angebot die häufigsten Fragen und therapeutisch relevanten Inhalte in kleinen Gruppen behandelt.

**- Achtsames Elternsein: Angebot für Eltern mit psychischen Erkrankungen**

Eltern, die unter einer psychischen Störung leiden, machen sich häufig Sorgen um ihre Kinder oder fühlen sich mit der Erziehung überfordert. Auch die Kinder sind durch die elterliche Erkrankung oft belastet. Unser achtsamkeitsbasiertes Gruppenangebot richtet sich daher gezielt an Eltern mit einer psychischen Erkrankung.

**- Menschen mit chronischen körperlichen Erkrankungen**

Die Diagnose, die Symptome und die medizinische Behandlung einer langwierigen oder sogar chronischen körperlichen Erkrankung stellen vielfältige Anforderungen an die Betroffenen und ihr soziales Umfeld. Unsere Gruppenangebote für Menschen mit der Diagnose einer schweren körperlichen Erkrankung beinhalten bewährte und neue Therapieansätze, wobei ein Schwerpunkt immer auch auf dem Austausch und der gegenseitigen Unterstützung der Gruppenmitglieder liegt.

Unser Gruppenangebot wird fortlaufend erweitert und aktualisiert. Bitte informieren Sie sich über aktuelle Angebote auch auf unserer Homepage: <https://www.klinische.psychologie.uni-kiel.de/de/hochschulambulanz>

**So erreichen Sie uns:**

Telefon: 0431/880-6500  
 (Telefonsprechstunde: Mo, Mi, Fr 9.00-12.00 Uhr)  
 E-Mail: [info@hpk.uni-kiel.de](mailto:info@hpk.uni-kiel.de)  
 Ambulanzräume: Westring 383, 3. Stock  
 (links neben der Unikirche)  
 Postadresse: Olshausenstraße 62, 24118 Kiel

Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie  
 Olshausenstraße 62, 24118 Kiel  
 Telefon: 0431/880-6500

Telefonsprechstunde:  
 Mo, Mi, Fr 9.00-12.00 Uhr

[www.klinische.psychologie.uni-kiel.de/de/hochschulambulanz](https://www.klinische.psychologie.uni-kiel.de/de/hochschulambulanz)



**Verbindung von  
 Forschung und Lehre –  
 Einbindung von  
 Studierenden in unser  
 Behandlungsangebot**

## **Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige,**

in unserer Hochschulambulanz bieten wir psychotherapeutische Behandlungen an, die den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Durch die enge Verbindung von Forschung und Lehre an der Universität entwickeln wir die Behandlungsangebote zudem stetig weiter. Alle unsere Behandlungen werden von approbierten Psychologischen Psychotherapeut\*innen durchgeführt. An vielen Stellen werden wir dabei von erfahrenen Studierenden unterstützt. Diese werden von uns intensiv angeleitet und übernehmen bspw. einen Teil der Diagnostik, unterstützen Einzel- und Gruppenbehandlungen als Co-Therapeut\*innen oder bereichern unser Behandlungsspektrum durch zusätzliche Angebote. Hierdurch leistet die HPK einerseits einen wichtigen Beitrag zu der Qualifikation zukünftiger Behandler\*innen, andererseits können Sie von kostenlosen Zusatzangeboten profitieren, die Ihren individuellen Behandlungsplan ergänzen und vertiefen. Im Folgenden möchten wir Ihnen einen Überblick über verschiedene Angebote geben, an welchen Studierende in der HPK beteiligt sind. Hierbei werden nicht immer alle Angebote zur gleichen Zeit umgesetzt; dies richtet sich u. a. auch nach dem Bedarf unserer Patient\*innen.

### **Behandlung von Aufmerksamkeitsstörungen**

Grübeln, Sorgen, eine verminderte Belastbarkeit ... Störungen von Aufmerksamkeit und Konzentration sind häufig und haben vielfältige Ursachen und Folgen. Zu den Ursachen zählen psychische Störungen, Nebenwirkungen medizinischer Therapien (z. B. Chemotherapie) oder Schädel-Hirn-Verletzungen. Wir bieten ein Training im Einzelsetting und in Kleingruppen an, in welchem Sie eine wirksame Methode zur Verbesserung der Aufmerksamkeit kennenlernen und wertvolle Informationen zum Umgang mit Aufmerksamkeitsstörungen im Alltag erhalten.

### **Psychoedukation zu Angst und Depression**

Was kann ich gegen depressive Verstimmungen tun? Wieso geht die Angst nicht weg, obwohl ich weiß, dass ich mich nicht fürchten muss? Welche Rolle spielen Sorgen und Grübeln? Wie können Therapieerfolge langfristig wirksam bleiben? Wichtige Informationen zum Verständnis Ihrer Erkrankung werden hier wiederholt und vertieft. Das Angebot findet im Einzel- und Gruppensetting statt.

### **Stressmanagement**

Stress, Überlastung und Überforderung haben bei jedem Menschen andere Auslöser und Ursachen. Unser Angebot zum Stressmanagement richtet sich an Menschen, die den persönlichen Umgang mit beruflichen und privaten Alltagsbelastungen verbessern möchten. Es findet im Einzel- und Gruppensetting statt.

### **Entspannungsverfahren**

Anspannung und Stress können die Lebensqualität stark herabsetzen und spielen für die Entstehung und Aufrechterhaltung vieler psychischer Störungen eine wichtige Rolle. Wir bieten die Progressive Muskelentspannung (PME) im Einzel- und Gruppensetting an, welche die wirksamste Methode zur Förderung der Entspannung darstellt.

### **Soziales Kompetenztraining**

Kontakt aufbauen zu jemandem, der mir sympathisch ist, meine Wünsche, Grenzen und Bedürfnisse in Beziehungen gut vertreten können, jemanden um einen Gefallen bitten ... viele Menschen haben Schwierigkeiten in derartigen Situationen. Einen guten Umgang mit sozialen Situationen können Sie in diesem Zusatzangebot in kleinen Gruppen lernen.



Foto: Tanja Brünger