

# Was ist im Hier und Jetzt wichtig?

Psychoonkologisches  
Gruppenangebot



## Wann und wo?

Wir treffen uns an 8 Terminen, jeweils donnerstags von 16:30 – 18:15 Uhr. Das Gruppenangebot findet ab Oktober 2025 statt.

Ort: Universitätsklinikum Frankfurt,  
Haus 14B, 2. OG, Bibliothek  
(neben der Krebsberatungsstelle)

## Anmeldung

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein Vorgespräch, telefonisch oder per E-Mail, bei der [Krebsberatungsstelle des UCT Frankfurt](#) Universitätsklinikum Frankfurt

Haus 14B, 2. OG  
Theodor-Stern-Kai 7  
60596 Frankfurt am Main

Montag bis Freitag von 09:00 – 16:00 Uhr  
Tel.: 069 / 6301-86895

E-Mail: [krebsberatung@unimedizin-ffm.de](mailto:krebsberatung@unimedizin-ffm.de)

Kontaktieren Sie uns auch gern vorab für weitere Informationen und persönliche Auskünfte!





## Worum geht es?

Mit Achtsamkeit, Akzeptanz und Werten die psychische Gesundheit während oder nach einer Krebserkrankung stärken.

## Was sind die Inhalte und Ziele?

- Umgang mit Ängsten, Sorgen und anderen belastenden Gefühlen
- Umgang mit belastenden Gedanken
- Einführung in die Praxis der Achtsamkeit:
  - Aufmerksam mit Gedanken, Gefühlen und dem Körper umgehen.
  - Mit der Wahrnehmung im Augenblick sein.
- Klären von eigenen Werten:
  - Was ist mir jetzt wichtig?
  - Welche Prioritäten möchte ich setzen?
- Klären von eigenen Zielen:
  - Wie kann ich Ziele formulieren?
  - Was hilft mir dabei, diese zu erreichen?
- Klären von aktuellen Fragestellungen, z. B. Kommunikation mit dem Umfeld – beruflich und privat

## Was steckt dahinter?

Das Konzept für das Gruppenangebot basiert auf der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), einem verhaltenstherapeutischen Ansatz, der sich in der psychoonkologischen Behandlung von Menschen mit Krebserkrankungen als wirksam erweist.

ACT steht für

A = Accept (Akzeptanz negativer Gefühle)

C = Choose (Auswahl von Werten)

T = Take Action (aktives Handeln)

## Wer kann teilnehmen?

Das Gruppenangebot richtet sich an alle interessierten Krebspatientinnen und -patienten während oder nach der onkologischen Therapie mit z. B.

- Ängsten und Zukunftssorgen
- psychischen Beschwerden, die als Folge von Ängsten und Zukunftssorgen auftreten (z. B. Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Unruhezustände, Spannungen im zwischenmenschlichen Bereich)
- Schwierigkeiten im Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen
- Belastungen durch die Nachwirkungen der onkologischen Therapie