

Die **Psychotherapeutische Ambulanz für Erwachsene** ist eine Einrichtung des Zentrums für Psychische Gesundheit und Psychotherapie der Universität Witten/Herdecke. Mit einem großen Team von Therapeut:innen behandeln wir hier ein breites Spektrum psychischer Erkrankungen und unterstützen unsere Patient:innen, Beschwerden zu lindern und zu heilen.

Wir helfen Menschen in herausfordernden Lebenssituationen, bei psychischen und sozialen Belastungen, psychischen Störungen und körperlichen Erkrankungen, die mit psychosozialen Beschwerden einhergehen.

Das Behandlungsangebot umfasst **Einzel- und Gruppentherapien**, die ggf. durch Online-Therapiemodule ergänzt werden, sowie Coaching. Zudem bieten wir auch Psychotherapie nach Arbeitsunfällen und bei anerkannten Berufskrankheiten an und sind auf dem speziellen Arbeitsfeld der Psychotherapie bei Menschen mit einer leichten oder mittleren Intelligenzminderung tätig.

Besonders liegt uns die Vernetzung von Psychotherapieforschung und -behandlung am Herzen. Durch das Einbeziehen aktueller wissenschaftlicher Forschungsergebnisse, die laufende Evaluation sowie die Durchführung eigener Forschungsprojekte überprüfen und verbessern wir die Qualität unserer Behandlungsangebote und Therapien kontinuierlich.

Unsere Räumlichkeiten sind barrierefrei.



ZENTRUM FÜR
PSYCHISCHE GESUNDHEIT
UND PSYCHOTHERAPIE



ZENTRUM FÜR
PSYCHISCHE GESUNDHEIT
UND PSYCHOTHERAPIE

Kontakt

**Zentrum für Psychische Gesundheit
und Psychotherapie**

Alfred-Herrhausen-Str. 44
58455 Witten

E-Mail zppcbasp@uni-wh.de
Telefon 02302 926-6330



Gruppentherapie: Chronische Depressionen





Für wen eignet sich die Therapie?

In einem gemeinsamen Gespräch klären wir, ob es sich dabei um die richtige Therapieform für Sie handelt.

Möglicherweise kann die Gruppentherapie für Sie passend sein, wenn ...

- Sie seit mindestens 2 Jahren an chronischen Depressionen leiden
- Es Ihnen nicht gelingt, Ihre Bedürfnisse gegenüber Mitmenschen zu kommunizieren
- Sie immer wieder in Konflikte mit Ihren Mitmenschen geraten

Wenn Sie bereit sind, sich in einer Gruppe zu öffnen, Rückmeldungen zu nutzen und Verhaltensänderungen anzugehen, sind Sie in dieser Gruppe richtig.

Themen und Inhalte

CBASP (kurz für Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy) ist eine spezielle Gruppentherapie für Patientinnen und Patienten mit chronischen Depressionen. Innerhalb dieser werden zunächst biographische Prägungen erarbeitet, dann folgt der eigentliche Schwerpunkt: die Gestaltung der Kommunikation und des Umgangs mit anderen Menschen.

Ziel ist es, die Wirkung des eigenen Verhaltens auf andere zu verstehen und zu lernen, das eigene Verhalten zu verändern.

Das neue, zielführendere Verhalten wird individuell erarbeitet und mit Hilfe der Gruppe eingeübt.

Rahmenbedingungen

Vor Beginn der verhaltenstherapeutischen Gruppentherapie finden bis zu fünf psychotherapeutische Einzelgespräche statt. Diese dienen dem Kennenlernen, der diagnostischen Abklärung und der Einschätzung, ob das Gruppenprogramm für Sie geeignet ist.

Liegt bei Ihnen eine psychische Erkrankung vor, so können die Kosten von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen werden.

Sie können unser Gruppentherapieangebot auch in Anspruch nehmen, wenn Sie schon in einer laufenden Einzeltherapie sind. Sprechen Sie dazu mit Ihrer Psychotherapeutin/Ihrem Psychotherapeuten.

Die zentralen Eckdaten zur Therapie:

- Bis zu 9 Teilnehmende pro Gruppe
- Beinhaltet Austausch und Übungen in Kleingruppen
- Teilnahme ab 18 Jahren möglich
- ca. 24 Sitzungen à 100 Minuten
- Die aktuellen Termine besprechen wir in den Vorgesprächen
- Kann ergänzend zu einer verhaltenstherapeutischen Einzeltherapie stattfinden

Die Gruppentherapie am ZPP ist wissenschaftlich fundiert und wird von zwei qualifizierten approbierten Psychotherapeut:innen geleitet, die psychotherapeutische Behandlungen unter Supervision durchführen.