



GRUPPENTHERAPIE ZUR BEHANDLUNG VON DEPRESSIONEN

ANZEICHEN EINER DEPRESSION

- gedrückte Stimmung
 - wenig Freude oder Interesse an eigentlich schönen Dingen
 - Energielosigkeit, Erschöpfung oder Müdigkeit
 - Gedanken kreisen um Negatives
 - Schlaf- und Konzentrationsprobleme
 - niedriges Selbstwertgefühl
-
- diese Symptome belasten und beeinträchtigen Sie in Ihrem Wohlbefinden, im Privaten sowie in ihrer Leistungsfähigkeit



KONTAKT VIA E-MAIL

depression-zpp@uni-wh.de

Bitte geben Sie dabei Ihre Kontaktdaten (Name & Telefonnummer) an, damit wir Sie möglichst bald kontaktieren können.

RAHMENBEDINGUNGEN

- vor Beginn finden psychotherapeutische Einzelgespräche zur Diagnostik und zum Kennenlernen statt
- liegt bei Ihnen eine entsprechende psychische Erkrankung vor, können die Kosten von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen werden
- eine Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich

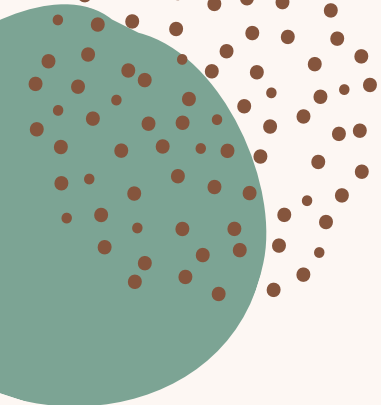


GRUPPENTHERAPIE ZUR BEHANDLUNG VON DEPRESSIONEN

UNSERE GRUPPENTHERAPIE

- ist wissenschaftlich fundiert
- bietet Raum für individuelle Erfahrungen, Gefühle und Umgänge mit Depressionen
- umfasst ca. 12 Sitzungen á 100 Minuten
- findet jede Woche Montag von 14:00 bis 15:40 statt

THEMEN UND INHALTE

- 
- verstehen und erkennen, wie sich eine Depression entwickelt und was sie aufrecht hält
 - Strategien zur Stimmungsbesserung und Stabilisierung
 - Reflektieren, Überprüfen und ggf. Verändern von Denkweisen und Einstellungen
 - Förderung des Selbstwertes
 - Erlernen von Selbstfürsorge
 - Lösungsansätze für schwierige oder belastende soziale Situationen entwickeln
 - Frühwarnsymptome erkennen
 - weitere depressive Episoden abwenden