

Kontakt

Bei Interesse an einer Teilnahme melden Sie sich bitte per E-Mail:



zpp-studis@uni-wh.de

Weitere Informationen über und Kontaktmöglichkeiten zu unserer Ambulanz finden Sie auf unserer Webseite.



Bitte hinterlassen Sie uns in Ihrer Anmeldung Ihre Kontaktdaten (Name und Telefonnummer).

Wir melden uns dann baldmöglichst zurück.

Gruppentherapie für Studierende und Auszubildende mit Depressionen -Gemeinsam aktiv gegen die Depression-

Diese Anzeichen können auf eine Depression hinweisen:

1

Fühlen Sie sich häufig niedergeschlagen und freudlos, ziehen sich immer mehr zurück und haben kein Interesse mehr an Dingen, die Ihnen früher Freude und Zufriedenheit bereitet haben?

Erleben Sie sich oft ohne Antrieb, energielos, ungewöhnlich müde und erschöpft, als sei alles eine Last für Sie?

2

3

Ihre Gedanken kreisen, Sie sehen alles schwarz, kommen nicht zur Ruhe und leiden unter Schlafproblemen?

4

Ihr psychisches Wohlbefinden ist beeinträchtigt, Ihre Leistungsfähigkeit vermindert, Ihre sozialen Beziehungen sind belastet?

Lernen Sie im Rahmen einer Gruppe von betroffenen Studierenden und Auszubildenden, was Sie tun können, um wieder zufriedener und positiver in die Zukunft zu blicken und Ihr psychisches Wohlbefinden mithilfe eigener Ressourcen aktiv zu steigern.

Inhalte der Gruppentherapie

Wie eine Depression entsteht und wie sich diese in Ihrem Verhalten, Gefühlen und Körper bemerkbar macht.

Wie Sie persönliche Einstellungen und Denkmuster reflektieren und ggf. verändern können.

Warum Selbstfürsorge wichtig ist.

Wie Sie Entspannung und Genuss in Ihren Alltag integrieren.

Wie Sie Lösungen für belastende soziale Beziehungen und Situationen finden.

Wie Sie Ihr Selbstwertgefühl stärken.

Ziele

→ Eigene Ressourcen aktivieren und nutzen, um zufriedener und positiver in die Zukunft zu blicken.

→ Selbständiges Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten für einen sicheren Umgang mit Herausforderungen und depressiven Symptomen.

→ Stabilisierung & Wiederherstellung psychischen Gleichgewichtes.

Unsere Gruppentherapie...

... richtet sich speziell an die Zielgruppe der Studierenden und Auszubildenden. ✓

... ist wissenschaftlich fundiert. ✓

... wird individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. ✓

... umfasst bis zu 24 Gruppensitzungen á 100 Minuten. ✓

... findet jede Woche Dienstag von 13:30-15:00 statt. ✓

... wird von approbierten Psychologischen Psychotherapeut:innen und Therapeut:innen in fortgeschrittener Ausbildung zur/zum Psychologischen Psychotherapeut:in durchgeführt. ✓

Teilnahme und Rahmenbedingungen

Vor Beginn der 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 (GKV) übernommen werden. Erwachsene in Studium oder Ausbildung ab dem 18. Lebensjahr können teilnehmen.