



psychotherapie bredeney

### Gruppentherapieangebot

## Depressionen - verstehen und behandeln





psychotherapie bredeney

## Gruppentherapieangebot

# Depressionen - verstehen und behandeln

### **Zielgruppe:**

Personen, die sich durch depressive Symptome belastet fühlen (z.B. eine anhaltende depressive Verstimmung, Antriebs- oder Freudlosigkeit, erhöhte Erschöpfbarkeit, etc.).

### **Was erwartet Sie?**

Es handelt sich um eine Psychoedukationsgruppe - das bedeutet, dass Sie etwas über die Entstehung, Aufrechterhaltung und Behandlung einer Depression lernen werden. Außerdem bietet die Gruppe einen sicheren Rahmen, um sich mit anderen Betroffenen über die Belastungen dieser Erkrankung auszutauschen. Ziel ist es, dass Sie, durch ein besseres Verständnis der Krankheit, sich selbst besser unterstützen und helfen können.

### **Auszug aus den Themen der Gruppentherapie:**

- Erklärungsmodelle dafür, wie eine Depression entsteht
- Umgang mit u.a. Antriebslosigkeit, Grübeln, Schlafproblemen...
- Erkennen von Denkfehlern, die die Realität um Sie herum depressiv einfärben
- Kommunikation mit dem Umfeld über die Erkrankung
- Stärkung und Aktivierung eigener Ressourcen

### **Termine:**

Die Gruppentherapie findet freitags von 15:00 - 16:40 Uhr (100 Minuten) statt. Es gibt 6 Termine.

### **Kosten:**

Die Kosten werden nach Antragstellung von der Krankenkasse übernommen. Weitere Klärung hierzu im Erstgespräch.

### **Interesse?**

Dann schreiben Sie uns bitte eine Mail an [praxis@psychotherapie-bredeney.de](mailto:praxis@psychotherapie-bredeney.de). Wir vereinbaren dann ein Erstgespräch mit Ihnen, um zu überprüfen, ob das Gruppenangebot das richtige für Sie ist. Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Wir freuen uns auf Sie!