

Unsere Gruppenleiter:innen

Unsere Gruppen werden von Psychologischen Psychotherapeut:innen geleitet und sind auf die Behandlung von psychischen Störungen bzw. die Unterstützung von Angehörigen ausgerichtet.

Wir arbeiten unter anderem mit klassischen Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie sowie achtsamkeits- und akzeptanzorientierten Verfahren.

Informieren Sie sich ausführlich über die jeweiligen Gruppenleiter:innen auf unserer Website

www.psychologie-muenchen.de/gruppen/depression



Anmeldung

Termine

Die Gruppe findet in den Räumlichkeiten unserer Praxis statt.

Die genauen Termine erfahren Sie unter:

www.psychologie-muenchen.de/gruppen/depression
oder telefonisch unter 089-5390-6385-0

Kosten

67,03 EUR / 50 Min. (gem. GOP 812a)

Private Krankenversicherungen / Beihilfestellen übernehmen i.d.R. die Kosten. Bitte wenden Sie sich hierfür direkt an Ihre Versicherung! Gerne unterstützen wir Sie hierbei.

Bei einer geschlossenen Gruppe können Sie sich nur für alle Termine anmelden. Falls Sie von der Anmeldung zurücktreten möchten, ist eine Erstattung der Gebühren bis zwei Wochen vor Beginn möglich.

Anmeldung

Prof. Dr. Fegg + Kolleg:innen

Gemeinschaftspraxis für Psychotherapie

📍 Sonnenstraße 10 | 80331 München

☎ 089-5390 6385-0 | 📠 089-5390 6385-9

✉ info@psychologie-muenchen.de

🌐 www.psychologie-muenchen.de

Depressionen bewältigen

Gruppentherapie



Depression

Woran erkennt man Depressionen?

Menschen, die unter Depressionen leiden, berichten häufig, dass sie lustlos sind und sich niedergeschlagen fühlen, mehr (oder auch weniger) schlafen, nicht mehr aus dem Bett kommen sowie weniger Energie haben. Die Lust an Aktivitäten ist oft vermindert und viele alltägliche Dinge bereiten keine Freude mehr. Betroffene neigen dazu, sich zurückzuziehen und alles „schwarz“ zu sehen.

Andere Symptome können auch sein, sich „gehetzt“ und unruhig zu fühlen. Starker Gewichtsverlust oder eine Gewichtszunahme können zusätzlich auftreten. Auch wird häufig von negativen Gedanken wie Selbstabwertung und unter Umständen Suizidgedanken berichtet.

Ca. 20% der Bevölkerung erkranken einmal im Leben an einer behandlungsbedürftigen Depression.

Der Schweregrad von Depressionen unterteilt sich in leicht, mittelgradig und schwer. Zusätzlich gibt es unterschiedliche Formen, die sich in ihrem Verlauf unterscheiden.

© Voderholzer & Hohagen 2018.

 Gefühle	 Gedanken	 Verhalten	 Körpererleben
<ul style="list-style-type: none"> • Traurigkeit, Schuldgefühle, Freud- und Gefühllosigkeit • Stimmungsschwankungen • Interessenverlust • Ängste 	<ul style="list-style-type: none"> • Grübeln • Konzentrationsstörungen • Selbstabwertung • Suizidgedanken 	<ul style="list-style-type: none"> • Sozialer Rückzug • Probleme in der Alltagsbewältigung • Vernachlässigung von Pflichten • Entscheidungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Antriebslosigkeit, Erschöpfung, innere Unruhe • Verlust des sexuellen Verlangens • Schlafstörungen • Appetitverlust

Die Gruppe

Depressionsbewältigung

In der Gruppe erhalten Sie Ansatzpunkte, um Symptome einer Depression (bzw. Lebenskrise oder Burnout) zu verbessern. Sie können als Ergänzung zu einer laufenden Einzeltherapie oder als Überbrückung für die Wartezeit auf einen Therapieplatz teilnehmen.

Sie lernen, wie sich eine Depression auf Sie als Person und Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen auswirkt. Im Austausch mit den Gruppenteilnehmer:innen können Sie depressive Denk- und Verhaltensweisen erkennen und Alternativen entwickeln.

Zunehmend setzen Sie Ihre selbst gesteckten Ziele um und kommen immer mehr in eine positive Veränderung. Nach und nach integrieren Sie angenehme Aktivitäten, konstruktiveres Denken und verbessern Ihre zwischenmenschlichen Kontakte.

Zudem sorgen Sie für ein ausgewogenes Maß zwischen Aktivität und Selbstfürsorge und beugen damit Rückfällen vor.



Teilnehmer:innen

- Personen mit Depressionen, Burnout und/oder Lebenskrisen
- Bei akuter Suizidalität ist eine Teilnahme nicht möglich

Ziele

- Verbesserung von Stimmung und Antrieb
- Veränderung negativer Denkmuster
- Aufbau von Strategien zum Lösen von Problemen
- Steigerung sozialer Kompetenz
- Verbesserung des Selbstwerts
- Förderung von Selbstmanagementfähigkeiten

Inhalte

- Information über die Erkrankung, mögliche Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten
- Aufbau angenehmer Aktivitäten, sozialer Kontakte
- Stoppen von negativem Gedankenkreisen, Korrektur gedanklicher Fehlschlüsse
- Erstellen eines individuellen Notfallplans

Struktur

- Gruppengröße: max. 9 Teilnehmer
- Dauer: Acht Termine (á 100 Min.) in wöchentlichem Abstand