

Gruppentherapie bei Depressionen

Praxis für Psychotherapie Weilhart
Notburgastr.3 80639 München
Nymphenburg
www.therapie-weilhart.de
Tel. 089 48 950 198



Depressive Symptome

- Niedergeschlagenheit
- starke Erschöpfung
- Verringerter Antrieb
- Grübel- Gedanken
- Freud- und Interessenverlust



Warum Gruppentherapie?

- Durch die Erfahrungen der anderen Gruppenmitglieder profitieren
- Verstanden und unterstützt werden durch andere Betroffene
- Gezielte Informationsvermittlung
- Verkürzte Wartezeit

Inhalte

- Informationen zu Depressionen: Symptome, Ursachen, Verlauf
- Informationen zu verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten
- Zusammenhang zwischen Verhalten, Gedanken und Stimmung
- Erkennen von Frühwarnzeichen und Rückfallprophylaxe

Informationen zur Gruppe:

- 6-8 Teilnehmer
- Eine Vor- und eine Abschlusssitzung im Einzelsetting à 50 Minuten
- 6 Gruppensitzungen à 100 Minuten
- Zeitpunkt: Jeden zweiten Donnerstag 16-18 Uhr
- Kostenübernahme im Regelfall durch die gesetzlichen Krankenkassen

Gruppenleiterin: M.Sc.Rebecca Frischholz

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an: frischholz@therapie-weilhart.de
oder telefonisch unter 089 48 950 198