

## **Gruppenpsychotherapie: Depression**

Sie werden in verschiedenen, aufeinander aufgebauten Sitzungen, die wichtigsten Anhaltspunkten zur Reduktion der depressiven Symptome erlernen.

### *Woche 1:*

Informationen über den Ablauf der Gruppe

Depression- Grundlagen

Erklärungsmodelle/ Entstehungsmodelle

Behandlungsmethoden

### *Woche 2:*

Das kognitive Modell

Der Einfluss der Gedanken auf die Stimmung und das Leben

### *Woche 3:*

Dysfunktionale Gedanken erkennen

Die Übungen zu der Veränderung der dysfunktionalen Gedanken

### *Woche 4:*

Glaubenssätze erkennen und verändern

### *Woche 5:*

Emotionen erkennen

Emotionen richtig deuten und benennen

#### *Woche 6:*

Regulation der Emotionen erlernen

Widerstandskraft erhöhen

#### *Woche 7:*

Durch das Tun das Leben beeinflussen

Erlernen, wie das Verhalten die Stimmung verändern kann

Positive Einflüsse der Bewegung und allgemeiner Aktivität auf die Stimmung

Der Mut zu Handlung – Das besprochene umsetzen

#### *Woche 8:*

Soziale Kompetenz Teil 1 das Recht durchsetzen

Durch Rollenspiele das Gleichgewicht erreichen

Übung macht den Meister

#### *Woche 9:*

Soziale Kompetenz Teil 2 Sympathie gewinnen

Durch Rollenspiele das Gleichgewicht erreichen

Übung macht den Meister

#### *Woche 10:*

Wiederholung der Gruppeninhalte

Persönlichen Handlungsplan festlegen

Frühwarnsignale erkennen und Handlung bestimmen

Ich freue mich, Sie zu einer anhaltenden Stabilität begleiten zu dürfen.

Ihre Adela Bajric