

„Nix geht mehr“

Mit Achtsamkeit durch die Depression

Termin: Mittwoch
18.00 bis 19.45 Uhr
15 Doppelsitzungen

Zielgruppe: Menschen mit Diagnosen wie burn out, Depression, Dysthymia.

Beginn: voraussichtlich
Februar 2013

Teilnehmer/innen
4 bis 8

Kosten
Privat: 450,- Euro
Falls zeitgleich keine
andere Therapie besteht,
ist die Übernahme durch
die Krankenkasse möglich.

Anmeldung
Ab sofort.
Vorgespräch unbedingt
erforderlich!

Kontakt- Telefonnummer
Rosemarie Piontek
immer dienstags
zwischen 13-15 Uhr
0951/21789

In dieser Therapiegruppe wird ein Modell, bezogen auf Männer und Frauen unterschiedlich, von burn out und Depression erarbeitet. Die persönliche Geschichte, die zu dem depressiven Zustand geführt hat, ist der „rote Faden“. Damit verbunden ist, die Probleme zu beschreiben, zu verstehen und mit Blick in die Zukunft Erleben und Verhalten zu verändern. Viel Raum werden die Einführung in und Übungen der Achtsamkeit einnehmen. Aktive Mitarbeit und Verantwortlichkeit sind für diese Gruppentherapie wichtige Voraussetzungen. Auf Wunsch wird die Therapiegruppe beim Übergang in eine Selbsthilfegruppe fachlich unterstützt.

Methoden

- Vorträge zur Psychoedukation
- Einführung: Achtsamkeit und Entspannung
- Verhaltenstherapeutische Arbeit in der Gruppe
- Selbsthilfe-Modul

Gruppenleitung

*Dipl.-Psych. Rosemarie Piontek(Jahrgang 1955)
niedergelassene Verhaltenstherapeutin, Supervisorin,
Lehrtherapeutin*
