



Depression verstehen und bewältigen – ein psychoedukatives Gruppenprogramm

Depression – die häufigste psychische Erkrankung

Depressionen sind die Krankheit unserer Zeit schlechthin geworden. Immer mehr Menschen klagen über Energielosigkeit, mangelndes Selbstwertgefühl, Niedergeschlagenheit und Hilflosigkeit.

Jeder Fünfte erkrankt einmal im Leben an einer Depression. Die Erkrankung stellt für die Betroffenen eine einschneidende Erfahrung und eine grosse Belastung dar.

Ziel der Gruppe

Mit dem Gruppenprogramm soll der selbstverantwortliche Umgang mit der Depression gefördert und ermöglicht werden. Information, Instruktion und das Erlernen von hilfreichen Einstellungen und Lebensweisen stehen im Zentrum.

Sie haben nach der Gruppe die Werkzeuge, um auftretende Beschwerden rechtzeitig zu erkennen und einzuordnen, die eigene Stimmungslage aktiv zu verändern und weitere Abhilfemassnahmen zu ergreifen.

Die Themen

1. Sitzung: Was sind Depressionen?
2. Sitzung: Was wissen wir über die Ursache von Depressionen?
3. und 4. Sitzung: Wie werden Depressionen behandelt?
5. und 6. Sitzung: Wie soll man mit der depressiven Erkrankung umgehen?
7. Sitzung: Abschlussitzung

Rahmenbedingungen

Für wen ist das Gruppenprogramm gedacht: Erwachsene Personen die an einer Erkrankung aus dem depressiven Formenkreis leiden. Zudem braucht es die Motivation, sich im Rahmen einer Gruppe dem Thema Depression zuzuwenden.

Ausschlusskriterien: Akute Suizidalität. Blockierungen und Unruhe, die die Teilnahme am Gespräch verhindern. Keine ausreichenden Deutschkenntnisse.

Dauer/Gruppe: 7 Gruppensitzungen à 1¼ Stunden. Die einzelnen Themen sind aufbauend, werden jedoch pro Sitzung abgeschlossen behandelt. Ein Einstieg ist somit zu jedem Zeitpunkt möglich. Vor der ersten Gruppensitzung erfolgt ein kurzes Vorgespräch.

Gruppengrösse: 3 – 8 Personen

Kosten

Die Kosten werden in der Regel von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

Ort und Zeit

Klinik Sonnenhalde, Ambulatorium, Gänshaldenweg 3, 4125 Riehen
Jeweils am Mittwoch von 15.00h - 16.30h

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch den behandelnden Therapeuten auf der Abteilung oder im Ambulatorium per internem Mail oder Telefon direkt an Dr. med. Tobias Baur.

(tobias.baur@sonnenhalde.ch, Tel. intern 643)

Literaturempfehlung

Lebensfreude zurückgewinnen, Ratgeber für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige, von G. Pitschel-Walz, aus dem Urban und Fischer Verlag