

Das Ziel:

Ziel ist es, Ihnen ein Verständnis für Auslöser und Ursache ihrer depressiven Erkrankung zu vermitteln.

Weiterhin wird Ihnen das nötige Handwerkszeug vermittelt, um möglichst selbständig und aus eigener Kraft aus einer depressiven Erkrankung herauszufinden und wieder ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen.



Diese Ziele werden gemeinsam mit dem Therapeuten und den anderen Gruppenteilnehmern erarbeitet. Hierbei ist auch der vertrauensvolle Kontakt mit den anderen Gruppenteilnehmern wichtig, sie geben aus ihrer Position und Situation heraus wichtige Anregungen und emotionalen Beistand.



Anmeldung und Kontakt:

Tel: 040 33 98 68 98

Email: post@ptzc.de

Ort: **Psychotherapeutisches
Zentrum Colonnaden
Colonnaden 9, 5.OG.
20354 Hamburg**

Kursleiter: **Dr. med. Jens Wildberg**
Facharzt für Psychiatrie und
Psychotherapie

PSYCHOTHERAPEUTISCHES ZENTRUM
COLONNADEN MVZ GMBH
Colonnaden 9 + 13 D-20354 Hamburg
Tel.: 040 33 98 68 98 Fax: 040 33 98 68 99

www.ptzc.de



PSYCHOTHERAPEUTISCHES ZENTRUM
COLONNADEN

GRUPPE

zur

Depressionsbewältigung



Eine von einem erfahrenen
Psychotherapeuten geleitete Gruppe zur
psychotherapeutischen Bearbeitung und
Bewältigung einer depressiven Erkrankung



Die Gruppe - ein neuer Raum

Die Gruppe ist Raum für neue Erfahrungen. Hier sind Menschen mit ähnlichen Problemen, und hier ist die Zeit, sich mit sich selbst, seinem Leben, seinen Schwierigkeiten und Problemen auseinander zu setzen. Jeder Gruppenteilnehmer kann ein Spiegel für den anderen sein. Der vertrauensvolle Rahmen der Gruppe gibt viel Gelegenheit dazu. Hier dürfen Sie so sein, wie Sie wirklich sind und wie Sie sich gerade fühlen. Alle Gefühlsäußerungen sind erlaubt und sogar erwünscht, selbstverständlich ausgenommen körperliche Gewalt. Auch Humor und gemeinsamer Spaß sollen dabei nicht zu kurz kommen. Sie helfen oft mehr als vieles andere beim Heilungsprozess. Aufregung und „Kribbeln“ sind dabei inklusive.

Geschützter Raum - Schweigepflicht

Das ist möglich, weil die Gruppe ein geschützter therapeutischer Ort ist. Jeder Gruppenteilnehmer ist geschützt durch den Therapeuten, der einen konstruktiven und guten Ablauf gewährleistet, und durch die Schweigepflicht. Was in der Gruppe geschieht, bleibt in der Gruppe.

Ihr Vorteil - viele Möglichkeiten

- passender, vertraulicher Rahmen, Menschen mit ähnlichen Themen kennenzulernen
- Rückhalt und Verständnis von Mit-Betroffenen
- Erfolge des Einzelnen werden im größeren Kreis positiv wahrgenommen
- Begleitung, Verstärkung und Feedback durch Gleichgesinnte

Einander Vertrauen - gemeinsam profitieren

Öffnen Sie sich, sprechen Sie von sich, teilen Sie sich offen und ehrlich mit. Wenn Ihnen offenes Reden schwerfällt, dann sprechen Sie von dieser Schwierigkeit, von Ihren Hemmungen. Dann ist der Anfang schon gemacht.

Erforschen Sie sich selbst, um sich besser verstehen und weiterentwickeln zu können. Die anderen Gruppenteilnehmer werden Sie dabei unterstützen und benötigen auch Ihre Unterstützung.

Ansichtssache - Individualität

Vermeiden Sie es, die anderen Personen und ihre Äußerungen zu bewerten und zu interpretieren. Überlassen Sie das der betreffenden Person selbst. Sie sind für Ihr eigenes Leben zuständig, nicht für das der anderen. Wenn eine andere Person auf Sie eingeht und Ihnen etwas mitteilt, dann denken Sie daran, dass es für Sie wertvoll sein kann, auch wenn es Ihnen nicht gleich einleuchtet oder Sie erst einmal schmerzt oder aufregt.

Verbindlich wohlfühlen - so geht's

Ziel ist es nicht, dass Sie sich in der Gruppe immer unter allen Umständen wohlfühlen, dass Sie es leicht und bequem haben. Notwendig sind neue Einsichten, korrigierende Erfahrungen und konkrete Schritte der Veränderung, auch wenn es manchmal weh tut.

Wenn Sie das oben Beschriebene befolgen, werden Sie viel aus Ihrer Therapiegruppe für Ihr Leben mitnehmen - und den anderen Teilnehmern viel geben.

Inhalt

- Psychoedukation zur Entstehung depressiver Störungen, Vulnerabilitäts-Stressmodell
- Erarbeitung auf 4 Ebenen (Gefühle, Gedanken, Verhalten, Körperreaktionen)
- Aufbau positiver Aktivitäten
- Kognitive Umstrukturierung negativer Gedanken
- Aufbau positives Selbstbild, Arbeit am Selbstwert
- Gemeinsame Bearbeitung aktueller Konflikte innerhalb der therapeutischen Gemeinschaft
- Vermittlung psychodynamischer Modelle, mit denen Sie selbstständig arbeiten können

Rahmen

- Tiefenpsychologisch fundierte Gruppentherapie
- geschlossene Kleingruppe mit 6-8 Teilnehmern
- einmal wöchentlich, 100 Minuten/Doppelstunde
- insgesamt 25 Sitzungen

„Hilf mir, es selbst zu tun!“
- das ist das Motto
meiner Therapie!
Bei der Erreichung des Ziels
stehe ich Ihnen gerne
zur Seite!

Dr. med. Jens Wildberg

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

