



## GROUPE

### Depression: integrativer Ansatz

#### INFORMATIONS

##### Programm

- Informationen über die Ursachen und Folgen von Depressionen austauschen.
- Die aktuell vorhandenen Ressourcen wertschätzen.
- Übungen im Laufe der Woche verrichten (Aufgaben zu Hause).
- Zwischen den Behandlungstreffen zur Tat schreiten.

##### Ablauf

14.15 Uhr: 15 Minuten Vorbereitung  
14:30 Uhr: Ablauf der Gruppe mit 15 Minuten  
Pause  
16.30 Uhr: 15 Minuten Nachbesprechung

#### LES OBJECTIFS

- ▶ Verstehen, was die Störung gegenwärtig aufrechterhält
- ▶ Die Gedanken und Verhaltensweisen ändern, die das Problem derzeit aufrechterhalten
- ▶ Bewältigungsstrategien bzw. «Werkzeuge» erwerben, um mit den Symptomen umzugehen
- ▶ Ihre Symptome mithilfe der erlernten Strategien kontrollieren, um Rückfälle zu vermeiden



##### Lieu

##### Einrichtung in Biel

Rue Général-Dufour 17 | CH - 2502 Biel



7 participants

**Groupe semi-ouvert**



1h45

**12 séances**



**Les jeudis**

de 14:30 à 16:30



Àge minimum requis : **18 ans**



##### Groupe animé par :

**Patricia Palten**

Psychiaterin

**Gina Dumitru**

Psychologin

**Benjamin Lory**

Infirmier

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.