

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

Standort Biel

General-Dufour-Strasse 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 / Pflegefachkraft

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