

VERHALTENS- AKTIVIERUNG BEI DEPRESSION

Ziel

Verhaltensaktivierung zur Minderung depressiver Symptome

Schwerpunkte

- Befähigung zu aktiverer Lebensgestaltung
- Wahrnehmung positiver Gefühle
- gezielte Planung von Aktivitäten zur Stimmungsänderung

Rahmenfaktoren

- 4-8 Teilnehmer*innen
- geleitet von 2 Therapeut*innen
- 8 Termine à 100 min, einer pro Woche
- auch möglich, wenn Sie noch auf einen Therapieplatz warten



SKILLS-GRUPPE



Ziel

Fähigkeiten zum konstruktiven Umgang mit intensiven Gefühlen erlangen

Schwerpunkte

- achtsamkeitsbasiertes Wahrnehmen von Gedanken/ Gefühlen
- Fähigkeiten zur Reduktion von Hochstress
- Umgang mit spezifischen Emotionen



Rahmenfaktoren

- 6-8 Teilnehmer*innen
- geleitet von 2 Therapeut*innen
- 10 Termine à 100 min, einer pro Woche

ANGEBOTE

FÜR

GRUPPEN-

THERAPIE



GRUPPENTHERAPIE?

In der IAP haben Sie die Möglichkeit, begleitend zu Ihrer Einzeltherapie an einer Gruppentherapie teilzunehmen, sofern dies therapeutisch indiziert ist.

Wieso?

In der Gruppe kann der Austausch der Teilnehmenden zum Wirkfaktor für Veränderung werden. Sie können neue Verhaltensweisen direkt üben, sich über Probleme austauschen und sich gegenseitig unterstützen.

Neugierig geworden?

In diesem Flyer finden Sie eine Übersicht über unsere drei Gruppentherapien.

TRAINING SOZIALER KOMPETENZEN

Ziel

Mehr Selbstsicherheit erlangen

Schwerpunkte

- Durchsetzen berechtigter Forderungen
- Erkennen/ Äußern von Bedürfnissen
- Gewinnen der Sympathie anderer Leute

Ablauf

- Theorie von selbstsicherem Verhalten
- Übungen in Rollenspielen und Realität
- eigene Gedanken für unsicheres Verhalten erkennen
- Selbstermutigung

Rahmenfaktoren

- 3-8 Teilnehmer*innen
- geleitet von 1-2 Therapeut*innen
- Termine bauen aufeinander auf, daher möglichst Teilnahme zu allen Terminen
- 8 Termine, einer pro Woche



SIE MÖCHTEN

TEILNEHMEN?

...sprechen Sie dazu bitte mit Ihrem Therapeuten bzw. Ihrer Therapeutin oder schreiben Sie eine E-Mail an christin.wiegand@iap-dresden.de

Weitere Informationen finden Sie auf <https://www.iap-dresden.de/gruppentherapeutische-angebote>

