

## Verhaltensaktivierung bei Depression – ein Gruppentherapieprogramm

Die Institutsambulanz für Psychotherapie IAP-AVM-Dresden GmbH bietet Patienten, die unter einer Depression leiden, ein **therapeutisches Gruppenprogramm zur Behandlung von Depressionen** in acht Sitzungen an.

Das neu entwickelte Gruppenprogramm ist an einem strukturierten und kurzfristig wirksamen Konzept angelehnt. Zentraler Bestandteil und Hauptbotschaft dieses Konzepts ist die wissenschaftlich fundierte Annahme, dass die (Re-)Aktivierung der betroffenen Personen in verschiedenen Lebensbereichen depressive Symptome deutlich verbessern kann. Depressives Grübeln und depressiver Rückzug wird dadurch sehr gut verringert.



Das Hauptanliegen der verhaltensaktivierenden Methoden ist, es Personen mit depressiven Symptomen zu ermöglichen, ihr Leben stärker aktiv selbst zu gestalten, damit verbundene positive Gefühle und Wirkungen zu erkennen und gezielt zu planen, um eine Stimmungsänderung zu erreichen.

Die Therapie in der Gruppe mit 4-8 Personen wird von zwei erfahrenen Therapeuten geleitet und bietet den Vorteil, sich mit anderen Betroffenen intensiv austauschen zu können und davon zu profitieren.

Durch den Zusammenschluss mehrerer Patienten zu einer Therapiegruppe ist es möglich, die ansonsten nicht unerheblichen Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz deutlich zu verkürzen und relativ zeitnah ein effektives und wirksames Therapieprogramm zu absolvieren, wodurch eine Einzelbehandlung im Idealfall nicht mehr notwendig ist. Während des gesamten Gruppenverlaufs wird der Verlauf der depressiven Symptomatik genau erfasst und rückgemeldet, so dass der individuelle Entwicklungsprozess in der Gruppe nachvollzogen werden kann. Alle Sitzungen werden auf Video dokumentiert, damit zukünftige Therapeuten das Programm erlernen können.

Die 8 Gruppentherapie-Termine sind auf eine Dauer von 100 Minuten ausgelegt und finden wöchentlich statt.

Die nächste Gruppe beginnt am **28.03.2022** und findet jeweils montags **15 Uhr** im **Raum 1.08** der IAP statt.

Bei **Interesse oder weiteren Fragen** melden Sie sich gerne bei Dipl.-Psych. Christin Thureau unter 0351-2585 669-4808 oder [christin.thureau@iap-dresden.de](mailto:christin.thureau@iap-dresden.de)