

# 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.thurau@iap-dresden.de](mailto:christin.thurau@iap-dresden.de)

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

