

Sie erreichen uns:

Montag bis Freitag von 9.00 – 14.00 Uhr unter der
Telefonnummer: 0331 24342351 (Sekretariat)

Treffpunkt Gruppentherapie:

Am Kanal 16-18, 14467 Potsdam

Postgebäude, 2. Etage

Haltestelle: „Platz der Einheit/Bildungsforum“



Ansprechpartner:

Dipl.-Psych. Julia Roth (Psychologische
Psychotherapeutin, Einzel- und
Gruppenpsychotherapie)

M. Sc. Katharina Jany (Psychologische
Psychotherapeutin, i. A.)

Kontakt:

Mail: kjany@uni-potsdam.de

Telefon: 0331 - 24242351 (AB geschaltet)

Anschrift:

Psychologisch-Psychotherapeutische
Ambulanz der Universität Potsdam
Posthofstraße 15
14467 Potsdam



Beginn September 2018

Gruppenangebot Depressionsbewältigung

Angebot der Psychologisch-
Psychotherapeutischen Ambulanz
der Universität Potsdam

Raus aus dem Tief

– Depression ist behandelbar.

Depressionen zählen laut WHO zu den häufigsten Erkrankungen weltweit. Ungefähr jeder Fünfte Bundesbürger erkrankt einmal in seinem Leben. Depressionen können also jeden treffen. Aber sie sind auch behandelbar:

Wir bieten:

*Kognitiv-psychoedukative
Therapie in Gruppengesprächen
nach wissenschaftlich
fundiertem Manual*

Hier erhalten Sie ausführliche Informationen über Depressionen und ihre Behandlung. Es gibt nicht „die eine Depression“, aber gemeinsam mit anderen können Sie selbst zum Experten für ihre eigene Stimmungslage werden und lernen damit umzugehen.

Inhalte und Ziele der Gruppentherapie:

- ❖ Informationen über die Entstehung depressiver Symptome und ihrer Behandlungsmöglichkeiten
- ❖ hilfreiche Verhaltensweisen kennen lernen und etablieren
- ❖ kognitive Übungen (z.B. zur Veränderung automatischer negativer Gedanken)
- ❖ Erkennen der Frühwarnzeichen
- ❖ Umgang mit der Erkrankung nach außen
- ❖ Austausch über Strategien und Handlungsweisen

Wann:

Dienstag

Ca. 14-16 Uhr

Ab September 2018

Wo:

Am Kanal 16-18, 14467 Potsdam

2. Etage, Seminarraum

