



Metakognitives Training bei Depression (D-MKT)

Start:13.02.2018

Zeitpunkt: Dienstags, 13:00-14:00 Uhr

Das Metakognitive Training bei Depression (D-MKT) ist ein Gruppentraining, das aus 8 Sitzungen besteht und Spaß macht. Das Training besteht aus 8 unabhängigen Einheiten, so dass ein Einstieg jederzeit möglich ist.

Wir beschäftigen uns mit Denkstilen, die bei der Entstehung und Aufrechterhaltung der Depression eine Rolle spielen. Depressive Denkverzerrungen werden anhand einer Präsentation (Power-Point) in der Gruppe besprochen und bewusst gemacht. Lösungswege werden gemeinsam erarbeitet und die Umsetzung durch Übungen im Alltag angeregt, mit dem Ziel die Depressivität zu verringern.

Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich.

Anmeldung:

Die Anmeldung läuft über die Treffmitarbeiter_innen.

