

1x
monatlich,
immer
montags!

Angehörigengruppe Depression

In unseren Angehörigengruppen lernen Sie Menschen in ähnlichen Lebenssituationen kennen und erweitern im Rahmen der Psychoedukation Ihr Wissen zur Erkrankung. Nach einem festen Anfangsritual erhalten Sie in einem psychoedukativen Impulsvortrag Informationen zur und rund um die Erkrankung. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, sich mit den anwesenden Angehörigen (z. B. Partnerinnen und Partner, Eltern, Geschwister, Kinder und Freundinnen und Freunde) zum jeweiligen Themenschwerpunkt auszutauschen. Am Ende gibt es noch Zeit für die Beantwortung und Diskussion offener Fragen.

Unsere Angehörigengruppen sind offen, Sie sind dort jederzeit herzlich willkommen und können gerne ohne Voranmeldung dazukommen.

Psychotherapeutische Leitung: M.Sc. Eva Ryschka

Sollten Sie vorab Fragen haben, melden Sie sich gerne!
Januar – Mai: Aileen Kakavand, aileenkakavand@posteo.de
ab Juni: Eva Ryschka, Tel. 0151 61007997

WANN: 18–19:30 Uhr

**WO: Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum
Rubensstraße 125, 12157 Berlin
Haus 17, EG, Inselcafé**

vivantes.de/avk

Folgen Sie uns auf:



instagram.com/vivantes.berlin
facebook.com/vivantes
x.com/vivantes

Termine und Themen 2025

27. Januar 2025

Was sind Depressionen?

Symptome der Depression, Diagnosen, Verläufe

24. Februar 2025

Wie entstehen Depressionen?

Einführung in Entstehungs- und Störungsmodelle der Depression

31. März 2025

Wie gehe ich mit Depressionen um?

Gemeinsame Lebensführung und Umgangsstrategien für Angehörige

28. April 2025

Was sind depressive Denkmuster?

Und was kann ich tun? Typische Gedanken depressiver Patient*innen und Umgangsstrategien

26. Mai 2025

Was tun, wenn es „ganz schlimm“ wird?

Umgang mit Suizidalität und Krisen

30. Juni 2025

Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?

Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfesysteme

28. Juli 2025

Welche Gefühle gibt es und wie gehen wir mit diesen um?

Strategien zur Emotionsregulation

25. August 2025

Wie werden Depressionen behandelt?

Therapieverfahren in der Depressionsbehandlung

29. September 2025

Wie helfen Medikamente? Welche gibt es und wofür?

Die medikamentöse Therapie der Depression und ihre Nebenwirkungen

27. Oktober 2025

Was ist denn mit ihr/ihm los? Wie soll ich mich verhalten?

Interaktionsmuster in der Depression

24. November 2025

Was kann ich tun, um eine weitere depressive Episode zu verhindern?

Rückfallprophylaxe

15. Dezember 2025

Was kann ich für mich tun?

Selbstfürsorgestrategien und eigene Grenzen