

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/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 telefonisch unter 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
twitter.com/vivantes

Termine und Themen 2024

08. Januar 2024

Was sind Depressionen?

Symptome der Depression, Diagnosen, Verläufe

05. Februar 2024

Wie entstehen Depressionen?

Einführung in Entstehungs- und Störungsmodelle der Depression

04. März 2024

Wie gehe ich mit Depressionen um?

Gemeinsame Lebensführung und Umgangsstrategien für Angehörige

08. April 2024

Was sind depressive Denkmuster?

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

06. Mai 2024

Was tun, wenn es „ganz schlimm“ wird?

Umgang mit Suizidalität und Krisen

10. Juni 2024

Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?

Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfesysteme

08. Juli 2024

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

Strategien zur Emotionsregulation

12. August 2024

Wie werden Depressionen behandelt?

Therapieverfahren in der Depressionsbehandlung

09. September 2024

Wie helfen Medikamente? Welche gibt es und wofür?

Die medikamentöse Therapie der Depression und ihre Nebenwirkungen

14. Oktober 2024

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

Interaktionsmuster in der Depression

11. November 2024

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

Rückfallprophylaxe

09. Dezember 2024

Was kann ich für mich tun?

Selbstfürsorgestrategien und eigene Grenzen