

Neue Wege gehen

Gemeinsam stark aus Angst und Depression

Liebe Patientinnen und Patienten,

psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen können entstehen, wenn Körper und Geist über längere Zeit erhöhten Belastungen ausgesetzt sind, die auf Dauer viel Kraft kosten.

Im Rahmen der **Psychoedukation Depression und Angst** soll die Möglichkeit geschaffen werden, dass sich Menschen mit ähnlichen Problemen bzw. Symptomen untereinander austauschen, um eine neue Perspektive und einen neuen Umgang mit ihrer Depression oder ihren Ängsten entwickeln zu können.

Die Teilnehmer*innen können eigene Themen für den Austausch in der Gruppe mitbringen. Darüber hinaus informieren wir über die wesentlichen Merkmale der Krankheitsbilder, mögliche Ursachen und Strategien beim Umgang mit den Erkrankungen. So können die Teilnehmer*innen gemeinsam mit anderen Schritte in Richtung Veränderung gehen.

Es handelt sich um ein muttersprachliches Angebot für unsere russischsprachigen Patientinnen und Patienten. Die Gruppe wird psychologisch geleitet.

Anmeldung

Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrer behandelnden Psychiaterin oder Ihrem behandelnden Psychiater des Zentrums für transkulturelle Psychiatrie und melden Sie sich gerne per E-Mail: iwan.zinkovski@vivantes.de

Wo? **Ambulatorium Seelische Gesundheit
Zentrum für transkulturelle Psychiatrie
Raum 32**
Waldstraße 86 – 96, 13403 Berlin

Wann? **Mittwochs um 13:00 Uhr**
Dauer: 50 Minuten

Ansprechpartnerin bei Fragen und Interesse:
Iwan Zinkovski (Psychologe, M. Sc.)
iwan.zinkovski@vivantes.de

Новый путь

Вместе преодолеть страх и депрессию

Уважаемые пациенты,

Психические заболевания, такие как депрессия или тревожные расстройства, могут развиваться, когда тело и психика подвергаются повышенному стрессу в течение длительного периода времени, что в долгосрочной перспективе отнимает много энергии.

Программа **психообразования при депрессии и тревоге** направлена на то, чтобы создать возможность для людей с похожими проблемами или симптомами поговорить друг с другом, чтобы выработать новый взгляд и новый способ борьбы с депрессией или тревогой.

С одной стороны, участники приносят свои собственные темы для обсуждения в группе, а с другой стороны, мы предоставляем информацию об основах клинической картины, возможных причинах и стратегиях борьбы с ними, чтобы вместе с другими сделать шаги к изменению.

Это группа на родном языке для наших русскоязычных пациентов.

Группа ведется под психологическим руководством.

Регистрация

Пожалуйста, свяжитесь с вашим лечащим психиатром по адресу Zentrums für transkulturelle Psychiatrie и отправьте письмо по электронной почте: iwan.zinkovski@vivantes.de

ГДЕ? Ambulatorium Seelische Gesundheit
Zentrum für transkulturelle Psychiatrie
Комната 32
Waldstraße 86 – 96, 13403 Berlin
КОГДА? По средам, в 13:00,
длительность 50 мин.

Связаться по вопросам и интересам можно через господина Иван Зиньковский (психолог, М. Sc.).