

## Patienteninformation „DEPRESSIONSBEWÄLTIGUNGSGRUPPE“

Liebe Interessentin, lieber Interessent,

ich freue mich, Ihnen eine psychotherapeutische Gruppe (max. 6 TeilnehmerInnen, 12 Termine) zur verhaltenstherapeutischen Behandlung von Depression anbieten zu können. Die Kosten werden von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Diese Gruppe kann hilfreich für Sie sein, wenn...

- ... Sie seit längerem oder immer wieder unter niedergeschlagener Stimmung leiden,
- ... Ihnen alltägliche Aktivitäten schwerfallen, Sie vielleicht auch Dinge oder Personen vernachlässigen, die Ihnen eigentlich wichtig sind,
- ... Sie Verlust von Interesse und Freude wahrnehmen,
- ... Sie in Grübelschleifen verfallen,
- ... Ihr Selbstwert leidet.

**Wann?** Jeweils Donnerstags von 14.00 Uhr bis 15.40 Uhr oder 16.30 Uhr bis 18.10 Uhr, Beginn nach Absprache  
Vorab werde ich – falls noch nicht geschehen – mit Ihnen einen Termin zum Vorgespräch (psychotherapeutische Sprechstunde) vereinbaren, gefolgt von 2-3 weiteren Vorgesprächen, die unter anderem der Diagnostik dienen.

**Wo?** Praxis für Psychotherapie, Stephanienstr. 66, 76133 Karlsruhe

Inhalte der Gruppe werden u.a. sein:

- ... Welche Faktoren zur Entstehung depressiver Probleme beitragen und damit Ansatzpunkte für Veränderungen sein können.
- ... Wie Verhalten, Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen zusammenhängen und was Sie mit diesem Wissen tun können.
- ... Wie Sie basierend auf Ihren Werten wieder aktiver werden können und für Sie hilfreiche Ziele im Blick behalten.
- ... Wie Sie Distanz zu nicht hilfreichen Gedanken bekommen können.
- ... Was Achtsamkeit bedeutet und wie man sie für sich nutzen kann.

Bei Interesse, Fragen oder zur Vereinbarung eines Vorgesprächs kontaktieren Sie mich gern unter 0721-56888230.

Dr. Katharina Köck