

Wege aus der Depression

Die Beratungsstelle für seelische Gesundheit (Sozialpsychiatrischer Dienst) bietet ab März 2020 ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Gruppentraining zur besseren Bewältigung von Depressionen an.

Elemente des Gruppentrainings werden sein:

Theoretische Grundlagen der Depression - Verhaltensanalyse - Aufbau positiver Aktivitäten - Selbstverstärkung - Modifikation kognitiver Verarbeitungsmuster - Verbesserung sozialer Fertigkeiten

Die Gruppe ist begrenzt auf maximal 12 Teilnehmer. Ein persönliches Vorgespräch ist Voraussetzung zur Teilnahme.

Wann: Mittwoch, 04. März 2020, 17.00 Uhr
8 Termine, mittwochs von 17.00 – 18.30 Uhr
Ansprechpartner: Felix Buchner (Psychologe, Master of Science)

Wo: Beratungsstelle für seelische Gesundheit, Gruppenraum

Verbindliche Anmeldung erforderlich. Für die Platzvergabe zählt die Reihenfolge der Anmeldung.

**Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden – Neustadt/Waldnaab – Tirschenreuth
Bismarckstraße 21
92637 Weiden
09 61/38 90 50**

