

Verhaltenstherapie-Gruppe

Don't Worry, Be Happy!

Gemeinsam gegen die Depression

Bei der Entstehung einer Depression spielen, je nach individueller Entwicklung, meist mehrere Faktoren eine Rolle. Vor allem im Jugendalter können beim Zusammentreffen von ungelösten Entwicklungsaufgaben und alltäglichen Stressoren (sog. Daily Hassles) oder kritischen Lebensereignissen depressive Symptome wie gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit, Selbstwertprobleme sowie Ein- und Durchschlafschwierigkeiten über längere Zeit auftreten. Dies hat häufig zur Folge, dass Jugendliche sich zurückziehen, schlechte Leistungen in der Schule erzielen oder Beziehungen zu nahestehenden Personen und Hobbies vernachlässigen.

Ziel der verhaltenstherapeutischen Gruppentherapie ist, in einem geschützten Übungsrahmen gemeinsam mit anderen Jugendlichen persönliche Ressourcen, positive Aktivitäten sowie Problemlösefertigkeiten aufzubauen, um mehr Selbstwertgefühl und Strategien zur Stimmungstabilisierung zu erwerben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Erkennen von dysfunktionalen und selbstwertschädigenden Gedanken- und Reaktionsmustern in Bezug auf sich selbst, die eigene Umwelt und Zukunft. Darauf aufbauend werden alternative, hilfreiche Kognitionen und Handlungsmöglichkeiten erarbeitet. Vor allem eine vertrauensvolle Atmosphäre sowie der gegenseitige Austausch zwischen den Jugendlichen sind hilfreich, die Erkrankung Depression zu verstehen und Bewältigungsstrategien zu erproben. In der Gruppentherapie kommen bewährte Techniken der Verhaltenstherapie zum Einsatz. Ergänzt werden diese mit Methoden der achtsamkeitsbasierten Therapie zur Fokussierung auf die Wahrnehmung von Gefühlen, Bedürfnissen und Stresserleben.

Wer kann an der Gruppe teilnehmen? Jugendliche im Alter von ca. 14 – 17 Jahren, bei denen eine depressive Erkrankung bekannt ist und die sich in einer verhaltenstherapeutischen Einzeltherapie befinden oder kürzlich befunden haben (bei Therapeuten in und außerhalb des vfkv).

Teilnehmerzahl: mind. 3 bis max. 9 Jugendliche pro Gruppe

Was kostet die Gruppenteilnahme? Die Kosten der Gruppenpsychotherapie werden nach Antragsbewilligung (Antrag wird über die Therapeuten gestellt) von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Daneben ist auch eine Teilnahme als Selbstzahler möglich. Eine Erstattung durch die Privaten Kassen ist leider nicht möglich.

Wenn Sie Ihre:n Jugendliche:n für die Gruppe anmelden möchten, schicken Sie uns bitte das Anmeldeformular auf der Rückseite per Post zu.

Bei Fragen oder zur telefonischen Anmeldung kontaktieren Sie uns unter
Tel.: **089/ 45 24 166 50** von Montag bis Donnerstag zwischen 10.00 und 12.00 Uhr.

Sie können ebenfalls **per Email** Kontakt mit uns aufnehmen: **ambulanz@vfkv.de**

vfkv – Ausbildungsinstitut München gGmbH

Lindwurmstr. 117 / 4. und 5. Stock
80337 München
Deutschland

Anmeldeformular Verhaltenstherapie-Gruppe

Don't Worry, Be Happy! - Gemeinsam gegen die Depression

Name, Vorname Teilnehmer:in:

Geburtsdatum: Schul-/Ausbildungsjahr:

Sorgeberechtigte:r: Mutter Vater Andere Person

(bitte namentlich nennen):

.....
.....

Anschrift (Straße, Hausnummer)

(Postleitzahl, Wohnort)

Telefonnummer:

Emailadresse:

Wie sind Sie auf unser Gruppenangebot aufmerksam geworden?

.....
.....

Ort, Datum

Unterschriften Jugendliche:r und aller Sorgeberechtigten

Gruppenstart: wird noch bekanntgegeben

Therapietermine: 12 Termine, Tag und Uhrzeit werden noch bekanntgegeben; Ferien bleiben therapiefrei

Treffpunkt: vfkv gGmbH, Lindwurmstraße 83-85, 80337 München