



THERAPEUTISCHE GRUPPE

Ambulantes Gruppenangebot für depressive Erkrankungen



AUSKUNFT ERTEILT

Andrea Sibold,
M. Sc. Psychologin
Andrea.Sibold@rfsm.ch

ORT

FNPG Freiburg | Ambulatorium
Chemin du Cardinal-Journet 3
1752 Villars-sur-Glâne
Tel. 026 308 00 00

Ambulantes Gruppenangebot für depressive Erkrankungen

An wen richtet sich die Gruppe?

Die Gruppe richtet sich an Personen, welche an einer depressiven Symptomatik leiden oder in der Vergangenheit entsprechende Erfahrungen erlebt haben. Ziel ist es, einen Umgang mit negativen Denkmustern, belastenden Gefühlen und schwierigen Alltagssituationen zu finden.

Inhalt

Die Teilnehmenden erhalten Informationen über depressive Erkrankungen und Bewältigungsmöglichkeiten. Die Gruppe bietet die Gelegenheit sich auszutauschen, von anderen zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen. Unter Anleitung von Fachpersonen können die Teilnehmenden über Verhaltensweisen und Denkmuster, welche depressive Erkrankungen begünstigen diskutieren, und den Umgang mit Bewältigungsformen erproben. Übungen, Diskussionen in der Gruppe und Selbstreflexion bilden nebst psychoedukativen Elementen Bestandteil des Gruppenangebots.

Anforderungen

- Indikationsgespräch bei den Gruppenleiterinnen.
- Gleichzeitige ambulante psychotherapeutische Behandlung.
- Möglichkeit des regelmässigen Besuchs der Gruppe.



ORGANISATION

Gruppe für deutschsprachige Personen. Maximal 8 Teilnehmende, 1x pro Woche, dienstags, 16.30 – 18.00 Uhr (mit Pause), 12 Sitzungen mit unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten.



ORT

FNPG Freiburg | Ambulatorium, Ch. du Cardinal-Journet 3, 1752 Villars-sur-Glâne



ANMELDUNG

Andrea Sibold: Andrea.Sibold@rfsm.ch



KOSTEN

Die Kosten werden von der Grundversicherung übernommen.