

«Wenn Leere
und Traurigkeit
Überhand neh-
men...»

Gemeinsam sprechen
wir darüber, lernen zu
verstehen und zu han-
deln.

SRO AG
Spital Region Oberaargau
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal
T 062 916 31 31
info@sro.ch
www.sro.ch

Gruppentherapie

Für Menschen mit einer
depressiven Erkrankung



Gruppentherapie für Menschen mit einer depressiven Erkrankung

Liebe Patientin, lieber Patient

Haben Sie manchmal den Eindruck, dass Gefühle wie Traurigkeit, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit Sie beherrschen? Haben Sie das Gefühl, dass eine grosse Leere und Müdigkeit in Ihnen Sie daran hindert, alltägliche Dinge zu erledigen und Freude und Zufriedenheit zu empfinden?

Mit diesen Gefühlen und dieser Leere sind Sie nicht allein. Jedes Jahr erkranken viele Menschen an einer Depression. Eine solche depressive Erkrankung ist jedoch heilbar und so kann neben der einzeltherapeutischen Arbeit die Gruppentherapie eine sinnvolle Ergänzung sein.

Unsere Ziele

In dieser Gruppe geht es darum, das Krankheitsbild einer Depression besser kennen zu lernen und zu verstehen. Wir werden Ihnen verschiedene mögliche Ursachenmodelle aufzeigen und wichtige Themen im Alltag während einer depressiven Episode ansprechen. Gemeinsam werden wir unterschiedliche Strategien zum Umgang mit der Krankheit erarbeiten und üben. Das Ziel der Gruppentherapie ist es, dass Sie Ihre persönlichen Frühwarnsymptome kennen und mit geeigneten Strategien darauf reagieren können.

Zielgruppe

Frauen und Männer, die aktuell an einer Depression erkrankt sind oder in der näheren Vergangenheit unter einer depressiven Episode gelitten haben und Strategien zum Umgang mit der Erkrankung erlernen möchten. Die Teilnehmer sollten bereit sein, die Kurstermine regelmässig zu besuchen. Zudem muss eine einzeltherapeutische Begleitung bestehen.



Leitung

Psychologische Leitung mit wechselnder Co-Leitung.

Ort

SRO AG
Psychiatrische Dienste
Marktgasse 18
4900 Langenthal
3. Obergeschoss, Sitzungszimmer

Zeit/Dauer

- 1x pro Woche für 1.5 Stunden
- 14 Sitzungen pro Kurs

Kosten

Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Es ist eine ärztliche oder psychologische Zuweisung erforderlich.

Anmeldung und Kontakt

SRO AG
Psychiatrische Dienste
Marktgasse 18
4900 Langenthal
T 062 916 33 50