Ambulante Depressionsbehandlung in der Gruppe

An wen sich das Angebot richtet

Die Gruppe ist geeignet für Menschen, welche erstmalig oder zum wiederholten Mal an einer Depression erkrankt sind. Die Betroffenen leiden über Wochen unter gedrückter Stimmung und fühlen sich energielos. Sie verlieren das Interesse an ihrer Umgebung und ziehen sich aus sozialen Kontakten zurück. Sie geraten in negative Denkspiralen und sehen Gegenwart und Zukunft nur noch pessimistisch. Oft führt dies zu Ängsten und Gefühlen der Wertlosigkeit. Weitere typische Anzeichen einer Depression können innere Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, aber auch Schlaf- und Appetitlosigkeit sein.

Das Therapieangebot

Ort:

Sozialpsychiatrisches Ambulatorium Steffisburg,

Aumattweg 66, 3613 Steffisburg,

Gruppenraum 3. Obergeschoss

Zeit:

Gesprächstherapie: Montag, 14.15 – 16.00 Uhr

Körpererfahrungstherapie: Mittwoch, 9.00 – 10.45 Uhr

Dauer:

zwei Sitzungen pro Woche, während insgesamt

13 Wochen

Leitung:

M.Sc. Sarah Wüthrich, Psychologin, mit wechselnder Co-Leitung

Beatrice Lorenz, Körpertherapeutin

Vor Beginn der Gruppentherapie findet ein Abklärungsgespräch, im Verlauf ein Standortgespräch sowie nach Abschluss der Gruppentherapie ein Schlussgespräch statt.

Gesprächstherapiegruppe

Neben allgemeinen Informationen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Depressionen liegt der Schwerpunkt im Aufbau und der Umsetzung von hilfreichen Strategien im Umgang mit der Erkrankung im Alltag. Die Teilnehmenden überprüfen zudem ihre eigenen Denkmuster und versuchen, hilfreiche Gedanken aufzubauen und im Alltag umzusetzen.

Körpererfahrungsgruppe

In der Körpererfahrungsgruppe wird die Depression gezielt über die Körperebene angegangen. Mittels geeigneter Übungen wird die Körperwahrnehmung gefördert und die Teilnehmenden lernen, durch die Regulation der inneren Spannung das depressive Erleben positiv zu beeinflussen.

Angehörigenabend

Am Anfang und gegen Ende der Gruppentherapie werden die Angehörigen der Teilnehmenden zu einem Informationsabend eingeladen. Neben der Vermittlung von Informationen über die Gruppentherapie sollen diese Informationsanlässe Gelegenheit für Austausch und Fragen zum Umgang mit einem/einer depressiven Angehörigen geben.

Anmeldung:

Patientinnen und Patienten, welche an den Psychiatrischen Diensten oder bei niedergelassenen Fachpersonen der Region in Behandlung sind, können schriftlich oder über die Telefonnummer 058 636 47 80 zugewiesen werden.

Spital STS AG Thun | Krankenhausstrasse 12 | CH-3600 Thun
Psychiatrische Dienste | Tel. 058 636 47 00
psychiatrie@spitalstsag.ch | www.spitalthun.ch