

Psychoedukation bei Depressionen

Terminvereinbarung Journaldienst:

■ Psychosoziale Beratungsstelle Liezen

Fronleichnamsweg 15, 8940 Liezen

Mo 09:00 - 11:00 Uhr 13:00 - 15:00 Uhr
Di 09:00 - 11:00 Uhr 13:00 - 15:00 Uhr
Mi 17:00 - 19:00 Uhr
Do 08:00 - 10:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr
Fr 11:00 - 13:00 Uhr

Telefon: 03612/26322-10

E-Mail:

journaldienst.li@psn.or.at

www.psn.or.at

**Psychosoziales
Netzwerk**
gemeinnützige GmbH

Murtal - Murau - Liezen



Spendenkonto:
Raiffeisen Bank Judenburg
IBAN: AT95 3836 8000 0012 2606, BIC: RZSTAT2G368
Verein für psychische und soziale Lebensberatung
Wir danken für Ihre Unterstützung!

04/18



Psychoedukation

Wir besprechen mit Ihnen die möglichen Ursachen einer depressiven Erkrankung.

Wir klären über die Wirkung neuer Medikamente, die gegen die Symptome dieser Erkrankung wirken, auf.

Wir sprechen darüber, was Sie selber tun können, damit es Ihnen wieder besser geht und auf welche Anzeichen Sie achten sollten.

10 Gruppensitzungen:

je 90 Minuten

geschlossene Gruppenform

max. 15 TeilnehmerInnen

jeden zweiten Dienstag

Vormittagsgruppe: 10:00 - 12:00 Uhr

Nachmittagsgruppe: 16:00 - 18:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Gruppenraum im Beratungszentrum Liezen

Gruppenleitung:

Mag. Karin Trinker

Mag. Elisabeth Millner

Anmeldung:

über Journaldienst (siehe Rückseite)

Überblick

über die Themenschwerpunkte der 10 Gruppentreffen

- 1. Sitzung
Kurze Vorstellungsrunde, Einführung, Anzeichen einer Depression
- 2. Sitzung
Ursachen der Depression, Vulnerabilitäts-Stress-Modell
- 3. Sitzung
Wirkungsweise der Antidepressiva
- 4. Sitzung
Depressionsspirale
- 5. Sitzung
Steigerung der Aktivität
- 6. Sitzung
Planung von Teilzielen und Anerkennung
- 7. Sitzung
Die kognitive Triade der Depression
- 8. Sitzung
Depressive und realistische Gedanken
- 9. Sitzung
Gedanken und Grundüberzeugungen
- 10. Sitzung
Frühwarnzeichen