



online!
mittwochs, 17 Uhr

Metakognitives Training bei Depressionen

Möchten Sie lernen, wie Sie Gedanken, die Depressionen fördern, verringern können?

Dann nutzen Sie gern unser Online-Gruppentraining!

Es geht darum, Denkstile zu erkennen, die bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Depressionen eine Rolle spielen können.

Anhand einer Präsentation werden alternative Denkstile in der Gruppe besprochen und bewusst gemacht. Sie können sich mit Lösungswegen vertraut machen und Übungen helfen bei der Umsetzung im Alltag.

Ziel ist es, Gedanken, die Depressivität fördern, zu verringern.

Das Metakognitive Training (MKT) wurde im Universitätsklinikum Eppendorf entwickelt, die Wirksamkeit wurde durch zahlreiche Studien belegt.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos und kann auf Wunsch anonym erfolgen.

Für ein erforderliches Vorgespräch und die Anmeldung wenden Sie sich bitte an mkt.hamburg@insel-ev.de

Wir freuen uns auf Sie!

Online Gruppe **Jeden Mittwoch um 17 Uhr**

insel e.V.
in Selbstbestimmung
leben
www.insel-ev.de

