

Integrative Verhaltenstherapie in der Gruppe

Belastende Muster verstehen – neue Wege entwickeln

Depressionen, Ängste oder wiederkehrende zwischenmenschliche Schwierigkeiten können den Alltag erheblich belasten. Oft entwickeln sich dabei Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster, die zunächst verständlich sind, langfristig jedoch dazu beitragen, dass Belastungen bestehen bleiben. In der Gruppe lernen Sie, diese Muster besser zu verstehen, hilfreiche Strategien zu entwickeln und Veränderungen im Alltag umzusetzen. Die Behandlung basiert auf den Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie und wird durch moderne wissenschaftlich fundierte Ansätze ergänzt.

WAS ERWARTET SIE?

In der Gruppe beschäftigen wir uns unter anderem mit:

- dem Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten
- dem Erkennen und Verändern ungünstiger Denk- und Verhaltensmuster
- dem Umgang mit belastenden Emotionen
- dem Aufbau hilfreicher Bewältigungsstrategien
- der Stärkung von Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl
- dem Umgang mit Selbstkritik und hohen inneren Ansprüchen
- der Verbesserung zwischenmenschlicher Fähigkeiten
- der Entwicklung persönlicher Werte und langfristiger Ziele
- der Rückfallprophylaxe

STRUKTUR

- Uhrzeit: dienstags, 14:30 Uhr
- Gruppengröße: ca. 8 Teilnehmende
- Häufigkeit: wöchentlich (Wechsel psychoedukativ/themenoffen)
- Format: geschlossen/halboffen
- Dauer: 100 Minuten

ABLAUF

Vor Beginn der Gruppentherapie finden probatorische Einzelgespräche statt, in denen Diagnostik, biografische Anamnese und eine gemeinsame Behandlungsplanung erfolgen. Anschließend lernen Sie das Gruppenkonzept im Rahmen einer dreistündigen Grundpauschale kennen. Sobald ein neuer Durchlauf startet, können Sie an der Gruppentherapie teilnehmen. Ergänzend zur wöchentlichen Gruppentherapie werden monatliche Einzelgespräche zur individuellen Vertiefung angeboten.

FÜR WEN IST DIE GRUPPE GEEIGNET?

Die Gruppe richtet sich an Erwachsene mit

- depressiven Beschwerden,
- Ängsten oder
- langanhaltenden Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen, Selbstwert oder Beziehungen, die ihre bisherigen Bewältigungsstrategien erweitern und nachhaltige Veränderungen erreichen möchten.

*Dr. Kristina Danneberg-Nikic, M.Sc.
Psychologische Psychotherapeutin*



**PSYCHOTHERAPEUTISCHE
PRAXISGEMEINSCHAFT**

KREFELD - CRACAU

Von-Beckerath-Str. 11
47799 Krefeld

Mail: k.danneberg-nikic@psychotherapie-cracau.de
Tel.: 02151 - 893 33 12