

Verhaltenstherapie in der Gruppe

Belastende Muster verstehen – neue Wege entwickeln

Depressionen, Ängste oder wiederkehrende zwischenmenschliche Schwierigkeiten können den Alltag erheblich belasten. Häufig führen belastende Emotionen dazu, dass sich bestimmte Denk- und Verhaltensweisen entwickeln, die kurzfristig entlasten, langfristig jedoch die Beschwerden aufrechterhalten. 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 Umgang mit belastenden Emotionen
- dem Aufbau hilfreicher Bewältigungsstrategien und Abbau von Vermeidungsverhalten
- der Stärkung von Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl
- der Verbesserung zwischenmenschlicher Fähigkeiten
- der Entwicklung persönlicher Werte und langfristiger Ziele
- der Rückfallprophylaxe

STRUKTUR

- Uhrzeit: montags/dienstags, 14:30 Uhr
- Gruppengröße: ca. 5-8 Teilnehmende
- Häufigkeit: wöchentlich
- Format: geschlossen
- Sitzungen: ca. 20-24 Sitzungen, Fortführung bei Bedarf
- Dauer: 100 Minuten

ABLAUF

Sie lernen das Gruppenkonzept im Rahmen der sog. "Gruppentherapeutischen Grundversorgung" kennen (3 x 100 Min.). Danach entscheiden Sie sich, ob Sie an der eigentlichen Gruppentherapie teilnehmen möchten. Wenn ja, vereinbaren wir zunächst probatorische Einzelgespräche. Im Anschluss erfolgt die Beantragung und der Beginn der Gruppentherapie (2x12 Sitzungen Kurzzeittherapie, ggf. Fortführung).

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