

A vertical column of colorful, overlapping circles in shades of yellow, orange, red, and blue, resembling bubbles or a decorative graphic.

## Gruppe: Ressourcenorientierte kognitive Verhaltenstherapie (RES-KVT) zur Bewältigung lang anhaltender Depressionen

### Worum geht es?

Die RES-KVT ist ein Angebot für Menschen, die seit mehr als zwei Jahren an einer Depression leiden. In der Gruppe wird anhand von praktischen Übungen gelernt, depressive Symptome zu bewältigen. Die Kosten für die Gruppentherapie werden nach Antragsstellung von der Krankenkasse übernommen.

### Inhalte

- Eigene Ressourcen kennenlernen und eigene Ziele verfolgen lernen
- Wissen über erlernte Hilflosigkeit aneignen und Möglichkeiten der Veränderung üben
- Lernen zu Genießen und positive Aktivitäten aufbauen
- Fertigkeiten zur Achtsamkeit erlernen
- Lernen, soziale Kontakte selbstfürsorglicher zu gestalten

Die Gruppe besteht in der Regel aus 4 Teilnehmer\*innen und wird von psychologischen Psychotherapeut\*innen durchgeführt.

