



Hochschulambulanz

Psychotherapie • Diagnostik
Gesundheitsförderung

Leitung

Prof. Dr. Babette Renneberg

Leitende Psychologin

Dr. phil. Anne Trösken

Anmeldung

Telefon: (030) 838 56 345

Fax: (030) 838 456 345

psychologische-ambulanz@fu-berlin.de

www.fu-berlin.de/psychologische-ambulanz

Anfahrt

Hochschulambulanz für Psychotherapie

Freie Universität Berlin

Habelschwerdter Allee 45, 14195 Berlin

Raum JK 26/028


U-Bahn: Dahlem-Dorf, ca. 800m Fußweg

Bus: 110 bis Löhleinstraße, X83 bis Dahlem-Dorf

Metrobus: M11 bis Hittorfstraße

Auto: FU-Parkplatz (Otto-von-Simson-Straße)





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 entdecken und eigene Ziele verfolgen lernen
- Wissen über erlernte Hilflosigkeit aneignen und Möglichkeiten der Veränderung üben
- Genusstraining und Aufbau positiver Aktivitäten
- Fertigkeiten zur Achtsamkeit entwickeln
- Lernen, soziale Kontakte selbstfürsorglicher zu gestalten

Die Gruppe besteht in der Regel aus vier TeilnehmerInnen und wird von psychologischen PsychotherapeutInnen durchgeführt.

