

Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik

## Kognitiv-verhaltenstherapeutische Gruppenpsychotherapie für Menschen mit Depressionen

„Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt, der andere packt sie kräftig an und handelt.“  
(Dante Alighieri)

### Kurzbeschreibung Gruppentherapie

Die kognitiv-verhaltenstherapeutische Gruppe zur Bewältigung von Depressionen greift Behandlungselemente auf, die sich in umfangreichen wissenschaftlichen Untersuchungen bewährt haben. Die Teilnehmer erhalten Informationen über die Erkrankung sowie ihre Behandlungsmöglichkeiten und erlernen Bewältigungsstrategien für den Alltag.

### Aufbau des Programms:

- Information zur Erkrankung, deren Entstehung und Behandlungsmöglichkeiten
- Aufbau positiver Aktivitäten und Entspannungsmöglichkeiten
- Veränderung ungünstiger Denkstile
- Umgang mit Stress, Problemlösetraining
- Soziales Kompetenztraining
- Erstellen eines Notfallplans bei Wiederauftreten oder Verschlechterung von Beschwerden

### Indikation

Einschlusskriterium ist das Vorhandensein einer depressiven Erkrankung.

Ausschlusskriterien sind handlungsrelevante Suizidalität, psychotische Erkrankungen sowie eine aktive Substanzmittelabhängigkeit.

### Wo

Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik des Universitätsspitals Zürich an der Culmannstrasse 8, 8091 Zürich

### Wann

Daten werden noch bekannt gegeben. Insgesamt finden 8 Gruppensitzungen statt.

Teilnehmeranzahl: mind. 6 bis 12 Teilnehmer. Wir empfehlen die Mitnahme von Schreibmaterialien.

### Leitung

Dr. med. univ. Julia Wagner Ph.D., Oberärztin

### Anmeldung

Anmeldung zum Abklärungsgespräch zur Diagnostik und Indikation bei Frau Dr. med. univ. Julia Wagner Ph.D. ([julia.wagner@usz.ch](mailto:julia.wagner@usz.ch)).

Darüber hinaus können Sie sich bei unserem Sekretariat anmelden unter Tel.-Nr.: 044 255 52 80.

### Abrechnung

Die Therapie kann im Rahmen der Grundversicherung abgerechnet werden.

