

Metakognitives Training bei Menschen mit einer Depression (D-MKT)

Das Metakognitive Training bei Depression (D-MKT) ist ein Gruppen-Training, das aus 8 Terminen besteht. Es wurde im Universitätsklinikum Eppendorf (UKE) entwickelt, die Wirksamkeit wurde durch Studien belegt.

Es geht darum, Denkstile zu erkennen, die bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Depressionen eine Rolle spielen können.

Anhand einer Präsentation werden alternative Denkstile in der Gruppe besprochen und bewusst gemacht.

Sie können sich mit Lösungswegen vertraut machen und Übungen helfen bei der Umsetzung im Alltag.

Ziel ist es, Gedanken, die Depressivität fördern, zu verringern.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos. Ein Einstieg ist laufend möglich!

Für ein erforderliches Vorgespräch und die Anmeldung wenden Sie sich bitte bis zum 18.04.2025 an:

Ximena del Villar

Tel. 040 - 380 38 36 601

mkt.hamburg@insel-ev.de

Wann: Montag 18-19 Uhr, vom 28.04.-23.06.25

Treffpunkt: Treff insel e.V.,
Harburger Rathausstr. 40 (Eingang B),
21073 Hamburg

Kontakt:

040/ 380 38 36 -320 oder

treff.harburg@insel-ev.de

