

30.07.2014

Gegen Depression

Gruppenangebote für Betroffene und Angehörige

Das Freiburger Bündnis gegen Depression bietet neben Einzelberatungen auch Informationsgruppen für Betroffene und Angehörige sowie Entspannungsgruppen.

Im Einzelnen sind dies:

Depressionsinformationsgruppen für Betroffene mit dem Ziel der Förderung des selbstverantwortlichen Umgangs mit der Erkrankung. Dadurch ergibt sich eine emotionale Entlastung. Neben Informationen über die Erkrankung und Behandlung lernen die Teilnehmer, wie sie am besten handlungsfähig werden. Die Gruppen umfassen sechs Sitzungen à 90 Minuten und finden jeweils montags von 16.30 bis 18 Uhr statt. Maximal zwölf Personen nehmen teil, der Selbstkostenanteil liegt bei 120 Euro.

Stressbewältigungskurs für Angehörige von Personen mit depressiver Störung mit den Zielen Aufklärung, Prävention von Belastungsfolgen, emotionale Entlastung, Förderung des Umgangs. Die Teilnehmer werden über die Erkrankung, ihre Behandlung und den Umgang damit

informiert; außerdem lernen sie, wie sie für sich selbst gut sorgen können.

Die vier Gruppensitzungen mit maximal acht Personen finden jeweils montags von 19.30 bis 21 Uhr statt, der Selbstkostenanteil liegt bei 80 Euro. Die AOK übernimmt einen Teil der Kosten. Verhandlungen mit weiteren Krankenkassen laufen.

In den **Entspannungsgruppen** lernen Betroffene Entspannungsstrategien für den Alltag bzw. einen besseren Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen durch das Erlernen der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson. Die acht Gruppensitzungen mit maximal zwölf Personen finden jeweils montags von 18.15 bis 19.15 Uhr statt. Der Selbstkostenanteil beträgt 65 Euro, die AOK übernimmt einen Teil der Kosten. Verhandlungen mit weiteren Krankenkassen laufen.

Infos & Anmeldung:

07 61/27 06 90 00,

E-Mail: info@fbgd.org, www.freiburger-buendnis-gegen-depression.de