

Kosten

Die Teilnahme an der Gruppe ist **kostenlos**.

Interesse?

Rufen Sie uns an und lassen Sie sich beraten.

Wir informieren Sie gerne.

Anmeldung und Fragen

Am meisten können Sie für sich mitnehmen, wenn sie alle Termine besuchen. Wenn Sie nur Interesse an einzelnen Terminen haben, ist es auch in Ordnung, wenn sie nur zu ausgewählten Terminen kommen.

Beratungsstelle für psychische Gesundheit
Ambergerweg 3, 85276 Pfaffenhofen

Tel.: (08441) 8083-41

E-Mail: spdi@caritasmuenchen.de

Gruppenleitung

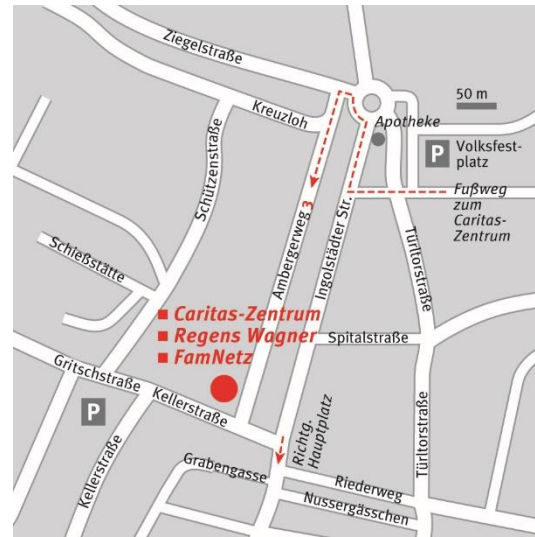
Lea Wohlschläger, Psychologin
Tatjana Wolny-Lux, Psychologin

Wer kann in die Gruppe?

Herzlich willkommen sind psychisch erkrankte Menschen & Angehörige von psychisch erkrankten Menschen.

So erreichen Sie uns

Caritas-Zentrum
Beratungsstelle für psychische Gesundheit
85276 Pfaffenhofen



Psychoedukation



Diagnoseübergreifende Psychoedukation als Gruppe für Patienten & Angehörige

**Beratungsstelle für
psychische Gesundheit**

Termine

Die Gruppe findet 14tägig jeweils am **Mittwoch von 17 Uhr bis ca. 18.30 Uhr** statt.

06.04.: Begrüßung und Einführung in das Thema

20.04.: Erkrankungen: Somatische (körperliche), psychosomatische, neurologische und psychische Erkrankungen, deren Auswirkung auf unser Erleben und wer helfen kann

04.05.: Entstehung, Aufrechterhaltung und Bewältigung psychischer Krisen und Erkrankungen

18.05.: Diagnosen: Wie Diagnosen gestellt werden und was sie bedeuten

01.06.: Besprechung einzelner Störungsbilder

15.06.: Besprechung einzelner Störungsbilder

29.06.: Frühwarnzeichen und Frühsymptome

13.07.: Medikamenteninformationen

27.07.: Gesundheitsförderndes Verhalten

10.08.: Entspannungsverfahren und Anspannungsregulationstraining

24.08.: Krisenbroschüren und Krisenpass

06.09.: Informationen zu Psychotherapie, ambulanten und teilstationären Behandlungsangeboten, Rehabilitationen, Beratungsstellen und Selbsthilfe

Warum ist die Teilnahme an diesem Seminar sinnvoll?

Das Seminar richtet sich an Menschen mit psychischen Beschwerden und deren Angehörige. Wenn Sie selbst oder ein Angehöriger an einer Depression, einer Angst-, Zwangs-, oder Persönlichkeitsstörung, einer manisch-depressiven Störung oder an einer Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis leiden, können Sie in diesem Seminar Wichtiges über diese psychischen Erkrankungen, deren Behandlungsmöglichkeiten sowie über weitere Unterstützungsangebote erfahren.

Sowohl psychisch Erkrankte, unabhängig von der Diagnose, als auch Angehörige stehen vor der Herausforderung, die die gesamte Person betreffende Erkrankung und die damit einhergehenden Einschränkungen und Veränderungen im Lebensalltag akzeptieren zu lernen.

Um in einem geschützten Rahmen breitgefächerte Informationen zu erhalten und somit Verständnis für sich selbst oder für nahestehende Personen zu entwickeln, ist diese Gruppe ein guter Baustein für Sie.

Ziele diagnoseübergreifender Psychoedukation

- Den Genesungsprozess der Betroffenen durch einen informierten Umgang mit der psychischen Erkrankung und durch aktive Mitgestaltung des Prozesses fördern
- Wissensvermittlung für psychisch Erkrankte und Angehörige
- Schaffen einer Atmosphäre, in der persönliche Ressourcen und Möglichkeiten reflektiert werden können
- eigene Bewältigungsfertigkeiten können ausgebaut und verbessert werden
- Individuelle Fragen können im Austausch mit Fachpersonal geklärt werden