

Was ist Psycho- edukation?

Psychoedukation ist ein psychotherapeutisches Gruppenerfahren zur Schulung von Menschen mit einer psychischen Erkrankung, das hier im Bereich der Depression eingesetzt wird.

Die Psychoedukationsgruppe wird von einer erfahrenen Psychologin geleitet und findet in einer achtsamen und wertschätzenden Atmosphäre statt. Im Rahmen dieser Schulung sollen verschiedene hilfreiche Elemente erarbeitet bzw. genutzt werden:

- Mehr detaillierte Informationen zum Thema Depression (Welche Ursachen, welche Symptome, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?) erhalten,
- im Austausch mit den anderen Teilnehmenden ein gemeinsames, stärkendes Verständnis entwickeln sowie zur selbstbewussten, kritischen Reflexion ermutigt werden,
- ein Verständnis von Krisensituationen entwickeln; Krisen frühzeitig vorbeugen oder besser bestehen können,
- Selbsthilfepotentiale entdecken, fördern und aktiv einsetzen,
- nach Behandlungsmöglichkeiten suchen und diese selbstbestimmt und aktiv wahrnehmen.

Die Inhalte der Gruppenarbeit

Der Psychoedukationsgruppe liegt ein Schulungskonzept zugrunde, das in verschiedene Themenbereiche bzw. Module eingeteilt ist. Wichtige Themen sind:

- Was ist eine Depression?
- Ursachen und Auslöser
- Neurobiologie und Vererbung
- Medikamentöse Behandlung
- Psychotherapeutische Behandlung
- Lebensbedingungen und Selbsthilfe
- Umgang mit der Erkrankung
- Balance halten - positiv und negativ
- Veränderung von Gedanken
- Rückfallprophylaxe und Krisenplan

Bei den Gruppentreffen gibt es die Möglichkeit, eigene Stimmungen sowie aktuell wichtige Befindlichkeiten und Umstände zu äußern und zu besprechen.

Die Themen der Module werden eingehend und in Ruhe besprochen, kritisch reflektiert und in der jeweils darauffolgenden Sitzung erneut aufgefrischt.

In den Sitzungen werden individuell abgestimmte, praktische Aufgaben für die Zeit bis zur nächsten Sitzung entwickelt. Diese sollen helfen, das Gelernte anzuwenden bzw. für sich konkrete Erfolge und Verbesserungen zu erzielen.

Wir über uns

Die gemeinnützige Gesellschaft arCus setzt sich durch Beratung und Begleitung sowie durch Information und gesellschaftlichen Diskurs für Menschen mit psychischen Krisenerfahrungen und ihre Angehörigen ein.

In allen unseren Unterstützungsangeboten stehen die Eigenverantwortlichkeit des/der Ratsuchenden und der Respekt vor seinem/ihrem Standpunkt und Bedürfnissen an erster Stelle.

Bereits im Jahr 2002 hat arCus aufgrund des großen Bedarfs eine Initiative gegen Depression gestartet, und bis zu vier Selbsthilfegruppen und weitere spezielle Angebote für Menschen mit Depressionserfahrung realisiert.

Wir arbeiten außerdem von Beginn an im Lokalen Peiner Bündnis gegen Depression mit. Aus dieser Arbeit entstand der Gedanke zur Einrichtung der Psychoedukationsgruppen, um bei langen Therapiewartezeiten praktische Unterstützung bieten zu können. Darüber hinaus engagieren wir uns in diesem Kontext, um aus sozialpädagogischer Sicht die gesellschaftlichen Faktoren im Zusammenhang mit dem Phänomen der Depression nicht aus dem Blick zu verlieren.

Depression

- Die Depression gehört zu den am häufigsten diagnostizierten psychischen Erkrankungen in den westlichen Ländern. Experten sind sich uneinig, womit diese hohe Zahl zusammenhängt.
- Depression beeinträchtigt den gesamten Menschen in seinem körperlichen Befinden, in seiner Stimmung und in seinen Gefühlen, in seinen Bezügen zur Umwelt, zur eigenen Person und zur Zukunft.
- Symptome können sein: Störungen des Schlafes/des Appetits/der Libido, unklare Gedanken, Gleichgültigkeit, Antriebslosigkeit, innere Leere, innere Unruhe, Aggressivität, Suizidgedanken.
- Nicht jede Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit ist eine Depression. Sie sollte sorgfältig diagnostiziert werden.

arCus arbeitet mit im:



Gefördert durch:



Niedersächsisches Landesamt
für Soziales, Jugend und Familie

Organisatorisches

5 Termine, dienstags 17.00-20.30 Uhr

Start: Dienstag, 07.11.2023

Die Gruppe ist als Präsenzgruppe geplant.

Der Ort für Präsenztreffen ist:

arCus-Kontaktstelle
Ilseder Str. 39, 31226 Peine
Tel.: 0 51 71 / 59 12 50

Sollten pandemiebedingt Hygienebestimmungen notwendig sein, die Präsenztreffen einschränken, kann die Gruppe in Absprache mit den Teilnehmer*innen hybrid oder als reines Online-Treffen stattfinden. Zur Online-Teilnahme sind ein Internet-Zugang sowie ein Computer/ Laptop/ Smartphone mit Kamera und Mikrofon erforderlich. Sollten Sie nicht über diese technischen Voraussetzungen verfügen, setzen Sie sich trotzdem gerne mit uns in Verbindung, damit wir ggf. eine Lösung finden können!

Information und Anmeldung bei:

arCus
PEINE

Geschäftsstelle
Woltorfer Str. 7, 31224 Peine
0 51 71 / 79 0 26 - 0
www.arcus-peine.de

Bankverbindung: Kreissparkasse Hildesheim Goslar Peine
BIC: NOLADE HIK
IBAN: DE19 2595 0130 0002 7219 75

Stand: 05.09.23

Hilfe bei Depression



Psychoedukations-
Gruppe

arCus
PEINE

Initiative gegen Depression

Bildhinweis: Das Titelbild ist eine Arbeit der Malgruppe „Die Dienstmaler“, die sich regelmäßig unter künstlerischer Leitung in der arCus-Kontaktstelle trifft.