Praxis für Ergotherapie der Johann und Erika Loewe-Stiftung,
Ochtmisser Str. 10, 21339 Lüneburg; Tel: 01431/6790-280
praxisfuerergotherapie@loewe-stiftung.de

Metakognitives Training bei Depression (D-MKT) als Gruppenbehandlung

Ziel: In der Gruppe lernen Sie, Denkverzerrungen zu erkennen und zu verändern. Veränderungsprozesse werden angestoßen.

Teilnehmer: Erwachsene, maximal 6 Personen

Dauer: 10 Sitzungen, jeden Dienstag 14:30h- 15:45h

Ort: Ergotherapiepraxis, Ochtmisserstr.7, 21339 Lüneburg, Raum 2

Inhalte:
Modul 0 Kennenlernen, Einführung

Modul 1: Denken und Schlussfolgern 1
- Geistige Filter; übertriebene Verallgemeinerung

Modul 2: Gedächtnis
- Verzerrte Erinnerungsleistung; Gedächtnisstrategien

Modul 3: Denken und Schlussfolgern 2
-„Sollte-Aussagen“; Alles- oder- nichts- Denken
- Umgang mit positiver/ negativer Rückmeldung

Modul 4: Selbstwert

Modul 5: Denken und Schlussfolgern 3
- Über- oder Untertreibung
- Depressiver Attributionsstil

Modul 6: Verhaltensweisen und Strategien
- Dysfunktionale Verhaltensstrategien
- Sozialer Rückzug, Grübeln, Gedankenunterdrückung

Modul 7: Denken und Schlussfolgern 4
- Voreiliges Schlussfolgern: negative Gedanken anderer „lesen“
- Zukunft voraussagen

Modul 8: Wahrnehmen von Gefühlen
- Reflexion

Materialien die mitzubringen sind: Notizheft/ Ordner für eigene Notizen

Gruppenstart: 25.08.2026 um mit Frau Modlich

Teilnahmevoraussetzung: Heilmittelverordnung für die Ergotherapie

Heilmittel: psychisch-funktionelle Behandlung in Gruppe oder für PS3/PS4

Diagnosegruppen eine Blankoverordnung.

Verschreiben kann Ihnen dies Ihr Hausarzt, Psychiater oder Psychotherapeut