

## 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
- 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, dass in verschiedene Themenbereiche bzw. Module eingeteilt ist. Wichtige Themen sind:

- Was ist eine Depression?
- Ursachen und Auslöser
- Neurobiologie und Vererbung
- medikamentöse Behandlung
- psychotherapeutisch 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 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

Aufgabe der gemeinnützigen Gesellschaft arCus ist die Unterstützung von Menschen mit psychischen Problemen, Krisen oder Erkrankungen sowie deren Angehöriger. Dies geschieht in konkreter Beratungs- oder Betreuungsarbeit, aber auch in allgemeiner Öffentlichkeits- und Informationsarbeit.

In unseren Unterstützungsangeboten steht die Eigenverantwortlichkeit des/der Ratsuchenden und der Respekt vor seinem/ihrer Standpunkt und Bedürfnissen an erster Stelle.

Bereits im Jahr 2002 hat arCus aufgrund der großen Nachfrage eine Initiative gegen Depression gestartet, in deren Umfang bis zu vier Selbsthilfegruppen und weitere spezielle Angebote für Menschen mit Depressionserfahrung installiert wurden.

Seit seiner Gründung im Jahr 2012 arbeitet arCus im Lokalen Bündnis gegen Depression Peine /Hildesheim/ Gifhorn mit. Aus dieser Arbeit heraus ist die Initiative zu Psychoedukationsgruppen entstanden, um angesichts teilweise sehr langer Wartezeiten auf ambulante Psychotherapie Menschen mit Depressionserfahrung zeitnah eine praktische Unterstützung anzubieten.

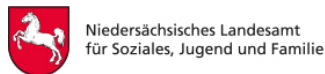
## Depression

- Die Depression gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in den westlichen Ländern überhaupt. Häufig wird sie nicht erkannt oder nicht ernst genommen.
- Sie 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: Schlaf- und Appetitlosigkeit, kein klarer Gedanke, Gleichgültigkeit, Antriebslosigkeit, innere Leere, innere Unruhe, Libidostörungen, Suizidgedanken.

arCus arbeitet mit im:



Gefördert durch:



## Organisatorisches

Eine Psychoedukationsgruppe besteht aus zehn Terminen. Die Termine finden wöchentlich donnerstags statt. Im Jahr 2017 werden zwei Durchgänge angeboten.

### Termine

- 1. Psychoedukationsgruppe**  
**Start: Donnerstag, 16.03.2017, 19.00 Uhr**
- 2. Psychoedukationsgruppe**  
**Start: Donnerstag, 14.09.2017, 19.00 Uhr**

### Ort

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

### Kosten

Die Kostenbeteiligung für die Gruppe beträgt 30 €. Es ist keine Überweisung oder sonstige Bescheinigung erforderlich.

### Information und Anmeldung bei:

arCus  
PEINE

**Geschäftsstelle**  
**Woltorfer Str. 7, 31224 Peine**  
**0 51 71 / 79 0 26 - 0**  
**[www.arcus-peine.de](http://www.arcus-peine.de)**

Bankverbindung: Kreissparkasse Peine  
BIC: NOLADE21PEI  
IBAN: DE32 2525 0001 0002 7219 75

## Hilfe bei Depression



### Psychoedukations-Gruppen

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.