

# Metakognitives Training bei Depression (D-MKT)

JETZT AUCH ONLINE!

## online-Gruppe immer mittwochs um 17 Uhr

Das Metakognitive Training bei Depression (D-MKT) ist ein Gruppen-Training, das aus **8 Terminen** besteht.

Es wurde im Universitätsklinikum Eppendorf (UKE) entwickelt, die Wirksamkeit wurde durch Studien belegt.

Es geht darum, Denkstile zu erkennen, die bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Depressionen eine Rolle spielen können. Anhand einer Präsentation werden alternative Denkstile in der Gruppe besprochen und bewusst gemacht.

Sie können sich mit Lösungswegen vertraut machen und Übungen helfen bei der Umsetzung im Alltag.

Ziel ist es, Gedanken, die Depressivität fördern, zu verringern.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos und kann auf Wunsch anonym erfolgen.

Für ein erforderliches Vorgespräch und die Anmeldung wenden Sie sich bitte an

[mkt.hamburg@insel-ev.de](mailto:mkt.hamburg@insel-ev.de)

