

# Metakognitives Training bei Depression (D-MKT)

JETZT AUCH ONLINE!

## Online-Gruppe

**25.05. – 24.06.2021, Dienstags & Donnerstags  
von 17:00 bis 18:00 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



**Ximena del Villar**

E-Mail: [ximena.delvillar@insel-ev.de](mailto:ximena.delvillar@insel-ev.de)

Telefon: 0178 - 826 09 47

## Terminübersicht:

Modul 1 am Dienstag 25.05.21

Modul 2 am Donnerstag 27.05.21

Modul 3 am Dienstag 01.06.21

Modul 4 am Donnerstag 03.06.21

Modul 5 am Dienstag 08.06.21

Modul 6 am Dienstag 15.06.21

Modul 7 am Dienstag 22.06.21

Modul 8 am Donnerstag 24.06.21