



**Metakognitives Training Silber**  
für Menschen (60+) mit Depressionen

**Kennen Sie die Grübeleien und „Denkfallen“, die eine Depression mit sich bringt? Möchten Sie lernen, wie Sie negative Denkmuster vermeiden können? Dann nehmen Sie gern an unserem 8-teiligen Gruppentraining teil.**

Gemeinsam entdecken wir anhand einer Präsentation Denkstile, die bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Depressionen eine Rolle spielen und entwickeln dabei zusammen neue Strategien und Perspektiven. So können Sie sich mit Lösungswegen vertraut machen und deren Umsetzung im Alltag üben.

Die MKT-Methode wurde im Universitätsklinikum Eppendorf entwickelt, ihre Wirksamkeit wurde durch zahlreiche Studien belegt. Das Angebot ist für Sie kostenlos und wird durch die Stiftung Hamburger Hilfsspende ermöglicht.

Corona-bedingt findet die Gruppe über ein Videokonferenzprogramm statt. Sie benötigen lediglich einen PC mit Webcam oder ein Tablet/Smartphone. Bei Bedarf erhalten Sie technische Unterstützung.

Für Ihre Fragen/Anmeldung wenden Sie sich bitte per Email an [mkt@insel-ev.de](mailto:mkt@insel-ev.de). Bitte geben Sie dabei auch Ihre Telefonnummer an, damit wir Sie zwecks Terminabsprache für ein Vorgespräch kontaktieren können.

Wir freuen uns auf Sie!

**Neue Termine! Jeweils dienstags um 14 Uhr, online:**  
Start am **14. September 2021** (endet am 9. November)  
Start am **11. Januar 2022** (endet am 1. März)

Ein Angebot von **insel e.V.**  
*in Selbstbestimmung leben*



[www.insel-ev.de](http://www.insel-ev.de)