

psychiatriezentrum münsingen
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

pzm

Integrierte Depressionsbehandlung Münsingen

Depressiv? Tief traurig? Antriebslos?

Lernen Sie unser ambulantes
Therapieangebot kennen

Verfahren, die
nachweislich
wirken.

Für Menschen in einer akuten depressiven Krise

Einzel- und Gruppentherapie nach IPT

Erleben Sie gerade eine depressive Krise? Oder fühlen Sie sich nach einem einschneidenden Ereignis (z.B. Elternwerden, Pensionierung, Verlust einer nahen Person) niedergeschlagen und antriebslos?

Einzeltherapie

- Einzelsitzungen nach IPT mit Psychotherapeut:in
- Themen: Diese werden nach einer Orientierungsphase gemeinsam festgelegt (z.B. Auslöser der Depression, Bewältigungsstrategien, Beziehungen)
- Termine: individuell und zeitlich begrenzt

Gruppentherapie

- Psychotherapeutisch begleitetes Gruppensetting nach IPT (max. 10 Personen)
- Themen: Auslöser; Bewältigungsstrategien; Reflexion des eigenen Beziehungsverhaltens; Umgang mit Konflikten, Rollenwechseln oder Arbeitssituation etc.
- Termine: jeweils **mittwochs, 15 bis 16.30 Uhr, im PZM** – Einstieg jederzeit möglich

IPT

Die «Interpersonelle Psychotherapie» ist ein wirksames Kurzzeitverfahren. Es lindert akute depressive Symptome, verbessert Beziehungen und hilft, Rückfällen vorzubeugen.

CBASP

«Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy» ist ein wirksames Therapieverfahren. Sie lernen, Zusammenhänge zwischen Verhaltens- und Denkmustern zu erkennen, entwickeln Lösungsmöglichkeiten und setzen diese um.

Für Menschen mit langanhaltenden depressiven Symptomen

Einzeltherapie nach CBASP

Erleben Sie bereits seit vielen Jahren depressive Episoden? Wünschen Sie sich tragfähige Beziehungen, haben jedoch Mühe, sich auf tiefe zwischenmenschliche Beziehungen einzulassen?

Einzeltherapie

- Einzelsitzungen nach CBASP mit Psychotherapeut:in
- Themen: Arbeit an den Auslösern der wiederkehrenden depressiven Symptome und an eigenen Beziehungsmustern
- Termine: individuell und zeitlich begrenzt

Ambulante Einzel- und Gruppentherapie



Zielgruppe

Für PZM-Patient:innen nach ihrem Austritt und für Personen ab 18 Jahren aus der Region



Kosten

Diese sind über die Grundversicherung Ihrer Krankenkasse abgedeckt.



Ort

Station IDM – Psychiatriezentrum Münsingen



Anmeldung

Über Patientenmeldung, Ärzt:in oder Psycholog:in
Patientenmeldung: Tel. 031 720 80 40



Fragen?

Wenden Sie sich bitte an Sabine Iseli, Oberpsychologin IDM:
Tel. 031 720 81 11, info@pzmag.ch

Lernen Sie unser
stationäres Angebot
kennen:
www.pzmag.ch/idm



Erfahren Sie mehr
über unser
Beratungsangebot
Stepped Care:
www.pzmag.ch/stepped-care



Psychiatriezentrum Münsingen
Klinik für Depression und Angst
Hunzigenallee 1
3110 Münsingen

Tel. 031 720 81 11
Mail info@pzmag.ch
Web www.pzmag.ch

pzm