

# Ambulante Depressions- behandlung in der Gruppe für ältere Menschen

## An wen sich das Angebot richtet

Die Gruppentherapie ist geeignet für Menschen ab 65 Jahren, welche erstmalig oder zum wiederholten Mal an einer Depression erkrankt sind. Die Betroffenen leiden über Wochen unter gedrückter Stimmung und fühlen sich energielos. Sie verlieren das Interesse an ihrer Umgebung und ziehen sich aus sozialen Kontakten zurück. Sie geraten in negative Denkspiralen und sehen Gegenwart und Zukunft pessimistisch. Oft führt dies zu Ängsten und Gefühlen der Wertlosigkeit. Weitere typische Anzeichen einer Depression können innere Unruhe, Konzentrations-schwierigkeiten, aber auch Schlaf- und Appetitlosigkeit sein.

## Das Therapieangebot

Die Therapie findet einmal pro Woche in der Gruppe statt. Neben allgemeinen Informationen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Depressionen liegt der Schwerpunkt im Aufbau und der Umsetzung von hilfreichen Strategien im Umgang mit der Erkrankung im Alltag. Ergänzend dazu wird die Depression mittels geeigneter Übungen gezielt über die Körperebene angegangen.

### Ort:

Spital Thun, Psychiatrische Dienste,  
Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun,  
Therapieraum Erdgeschoss

### Zeit:

Freitag, 9.30 – 11.20 Uhr

### Dauer:

Wöchentliche Sitzungen während 14 Wochen

### Leitung:

lic. phil. Miriam Burkhalter, Psychologin, mit  
wechselnder Co-Leitung

## Vor Beginn der Gruppentherapie

Nach der Zuweisung durch eine Fachperson erfolgen an den Psychiatrischen Diensten zwei Gespräche, die zur diagnostischen Abklärung und Zieldefinition dienen. Die Patientinnen und Patienten füllen zuhause Fragebogen aus, welche der diagnostischen Unterstützung und der individuellen Erfolgsmessung dienen.

Parallel dazu wird bei Bedarf durch die Hausärztin bzw. den Hausarzt eine ärztliche Untersuchung durchgeführt, um eventuelle körperliche Ursachen für die Symptome auszuschließen.

## Anmeldung

Patientinnen und Patienten, welche an den Psychiatrischen Diensten oder bei niedergelassenen Fachpersonen der Region in Behandlung sind, können schriftlich oder über die Telefonnummer 033 226 47 00 zugewiesen werden.