

# Metakognitives Training bei Depression (D-MKT) bei insel e.V.

02.06.2020 - 25.06.2020

Online per  
Videokonferenz

Di. und Do.  
von 13.00 bis  
14.00 Uhr

Das Metakognitive Training bei Depression (D-MKT) ist ein Gruppentraining, das aus 8 Sitzungen besteht.

Wir beschäftigen uns dabei mit Denkstilen, die bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Depression eine Rolle spielen. Depressive Denkverzerrungen werden anhand einer Präsentation (Power Point) in der Gruppe besprochen und bewusst gemacht.

Lösungswege können gemeinsam besprochen und die Umsetzung durch Übungen im Alltag angeregt werden mit dem Ziel, die Depressivität zu verringern.

Das D-MKT wurde im Universitätsklinikum Eppendorf entwickelt, die Wirksamkeit ist durch begleitende Studien belegt.

Für die Teilnahme ist ein kurzes Vorgespräch erforderlich.

## ANMELDUNG

bei  
Ximena del Villar  
ximena.delvillar@insel-ev.de  
040 / 380 38 36 - 325