

## DIE EMPOWERMENT-GRUPPENTHERAPIE

Die Empowerment-Gruppentherapie wurde speziell für geflüchtete Menschen entwickelt, die aufgrund von erlebten Belastungen vor, während und nach der Flucht depressive und stressbedingte Symptome entwickelt haben. Im Rahmen der Gruppentherapie lernen die TeilnehmerInnen in 16 Sitzungen Kompetenzen im Umgang mit Stress sowie Möglichkeiten der Entspannung kennen:

### MODULE 1-5: PSYCHOEDUKATION

- » Entstehung psychischer Erkrankungen
- » Integration aktiv gestalten

### MODULE 6-10: BEWÄLTIGUNGSKOMPETENZEN

- » Umgang mit körperlichen Schmerzen
- » Schlafstörungen: Ruhe finden
- » Akuten Stress bewältigen
- » Entspannung finden

### MODULE 11-14: UMGANG MIT GEFÜHLEN

- » Gefühle verstehen
- » Wut regulieren
- » Angst bewältigen
- » Heimweh lindern

### MODULE 15-16: NACH VORNE SCHAUEN

- » Zusammenfassung des Erlernten
- » Informationen über das Gesundheitssystem in Deutschland

Ein Projekt in Kooperation mit der Charité Berlin, dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim und der Universität Augsburg.

## KONTAKT UND WEITERE INFORMATIONEN

Psychiatrische Institutsambulanz

Leitung: Prof. Dr. Oliver Pogarell

Nußbaumstraße 7

80336 München

Tel.: 089 4400 53307

Mo – Fr 9:00 – 12:00 Uhr & 14:00 – 16:00 Uhr

## ANFAHRT



Klinikum der Universität München  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Psychiatrische Institutsambulanz  
Nußbaumstraße 7  
80336 München

Willkommen

Welcome

Hoşgeldiniz

Bienvenue

خوش آمدی

اهلا وسهلا

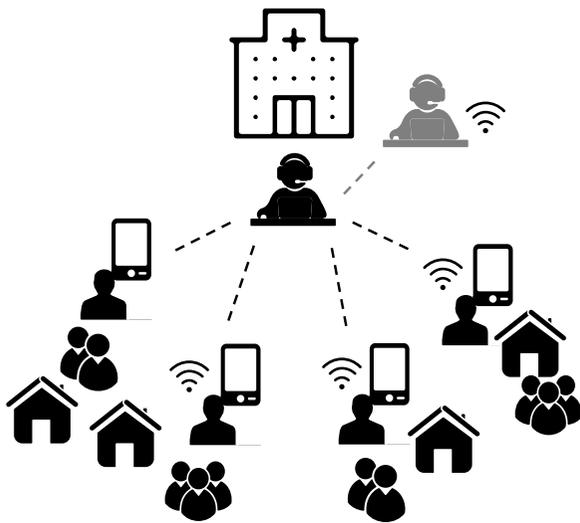
## Empowerment Gruppentherapie



Ein Angebot zur Förderung der mentalen Gesundheit von Menschen mit Fluchterfahrungen, entstanden aus dem Projekt "Mental Health in Refugees and Asylum Seekers" (MEHIRA).

## ZIELGRUPPE

Das Angebot richtet sich an geflüchtete Menschen, die aufgrund von Erfahrungen im Heimatland oder akuten Belastungen in Deutschland an stressbedingten Erkrankungen (z.B. depressive Störungen, Posttraumatische Belastungsstörungen, andere Angststörungen) leiden. In kleinen Gruppen lernen die Teilnehmer ihre Symptome verstehen und Möglichkeiten der Bewältigung kennen. Dabei arbeiten wir bei Bedarf mit professionell geschulten DolmetscherInnen zusammen. Das Gruppentherapieangebot kann vor Ort oder videobasiert in Anspruch genommen werden.



*Empowerment-Gruppentherapie in einem videogestützten Setting.*

## EINE ANMELDUNG IST MÖGLICH, WENN SIE ...

- Eine Versichertenkarte haben
- Eine bereits diagnostizierte psychische Erkrankung (depressive Erkrankung, Angststörung) haben oder der Verdacht besteht, dass eine solche vorliegt.
- Muttersprachlich Arabisch, Farsi/Dari, Türkisch oder Französisch sprechen oder über sehr gute Deutsch- oder Englischkenntnisse verfügen.

## EINE ANMELDUNG IST LEIDER NICHT MÖGLICH, WENN SIE ...

- Sie nicht an einer Gruppentherapie teilnehmen können.
- Akute Suizidalität vorliegt.

## DURCHFÜHRUNG KLINISCHER STUDIEN

Im Rahmen der Empowerment-Gruppentherapien erheben wir klinische Daten, um die Therapie noch besser an die Bedürfnisse von Menschen mit Fluchterfahrungen anpassen zu können.

## ANSPRECHPARTNER

M.Sc. Michael Strupf, M. Sc. Maren Wiechers  
Dr. Aline Übleis und Prof. Dr. Frank Padberg

Bei Interesse an unseren aktuellen Studien im Bereich der interkulturellen Psychotherapie freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme per E-Mail:  
PSY-MEHIRA@med.uni-muenchen.de

## Weitere Informationen

Further Information

Daha fazla bilgi

Informations Complémentaires

مزید من المعلومات

اطلاعات دیگر

Psychiatrische Institutsambulanz

Dr. Max Burger

Nußbaumstraße 7

80336 München

Tel.: 089 4400 53307

Mo – Fr 9:00 – 12:00 Uhr & 14:00 – 16:00 Uhr



*Das Therapieangebot basiert auf dem Manual „Empowerment für Menschen mit affektiven Erkrankungen und Migrationserfahrungen (Schattauer, 2019).*