



## INFORMATION DES GESUNDHEITSAMTES

### Eignungspsychologischer und Sozialpsychiatrischer Dienst



### Psychoedukative Gruppe: Metakognitives Training bei psychischen Erkrankungen

Das Angebot	Sie sind psychisch krank und leiden unter krankmachenden Gedanken, die Ihnen ihr Leben schwer machen wie z.B. „ich bin nichts wert“, „immer passiert das mir“ oder „ich muss funktionieren“ und möchten etwas daran ändern?
Das Ziel	Die psychoedukative Gruppe hilft Ihnen starre krankheitserhaltende Denkmuster wie übertriebene Verallgemeinerungen oder die Abwehr des Positiven zu verändern. Sie trainieren gesundheitsförderliches Denken.
Wann und Wo	Donnerstags vierzehntägig (gerade Kalenderwoche) von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr im Gesundheitsamt Marl (Sozialpsychiatrischer Dienst, 1. OG, Lehmbeker Pfad 35).
Sie haben Interesse?	Vereinbaren Sie gerne ein Erstgespräch mit unten genannten Ansprechpartnerinnen. Ein flexibler Einstieg ist möglich. Das Angebot ist offen für Menschen aus dem Kreis Recklinghausen.

		Ansprechpartner	
<b>Gesundheitsamt Recklinghausen</b>	Eignungspsychologischer Dienst	Frau GÜthling	02361 / 53-3606
<b>Gesundheitsamt Marl</b>	Sozialpsychiatrischer Dienst	Frau Ewert	02365 / 935-7530