

SO ERREICHST DU UNS

Telefonische Anmeldung über das Sekretariat der Ambulanz für Kinder- und Jugendlichen Psychotherapie.

Telefon: (069) 798 23 986

Sprechzeiten:

Mo, Di, Do, Fr 10.00-13.00

Mi 10.00-13.00 und
14:00 - 16:00 Uhr



ZENTRUM FÜR PSYCHOTHERAPIE
DER GOETHE-UNIVERSITÄT



MOVE

Motivation und
Verhaltensänderung

Studienleitung:

Frau Prof. Dr. Katajun Lindenberg

LEIDEST DU AN EINER DEPRESSION?

Auf der ganzen Welt gibt es Jugendliche, denen es ähnlich geht wie dir. Depressive Störungen zählen zu den häufigsten psychischen Störungen im Jugendalter. Betroffene leiden zum Beispiel unter Konzentrationsmangel, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Selbstzweifeln oder ziehen sich von anderen Jugendlichen zurück.

Mit MOVE wollen wir dich darin unterstützen, solchen Symptomen entgegenzuwirken, das heißt, ein emotional ausgeglicheneres und zufriedeneres Leben zu führen. Dabei nutzen wir den sogenannten kognitiv-behavioralen Therapieansatz. Forscher konnten zeigen, dass dieser Ansatz wirksam ist.



WILLST DU MOTIVIERTER SEIN UND ETWAS AN DEINEM VERHALTEN ÄNDERN?

DIE BEHANDLUNG

INHALT

Mit MOVE unterstützen wir dich darin deine Gedanken und Handlungen zum Positiven zu verändern, Du wirst dir außerdem kleine, erreichbare Ziele setzen, aber auch mit deiner Zukunft werden wir uns beschäftigen. Du wirst von uns hilfreiche Informationen, Arbeitsblätter und Hausaufgaben bekommen, über die wir uns in der Gruppe austauschen werden.

ABLAUF

Die Therapie findet in einer Gruppe statt, Du wirst gemeinsam mit 6-7 weiteren Jugendlichen, denen es ähnlich geht wie dir, an MOVE teilnehmen. Ihr werdet euch in 6 wöchentlich stattfindenden Sitzungen treffen, die je ca. 100 Minuten dauern werden, Zusätzlich wirst du an einem separaten Tag, in der Woche vor Therapiebeginn, für etwa 100 Min. zur Diagnostik bei uns erscheinen, Solch eine Diagnostik wird außerdem direkt im Anschluss an die letzte Therapiesitzung stattfinden und wieder ca. 100 Min. dauern.

WER KANN TEILNEHMEN?

Du solltest mind. 12 und nicht älter als 18 Jahre alt sein. MOVE wird in der Varrentrappstr. 40 bis 42, 60486 Frankfurt am Main stattfinden. Du solltest im nächsten Jahr, also 2021, für eine der Gruppen zu folgenden Terminen Zeit haben:

Gruppe 1: Montags, 16-18 Uhr

22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03. und 29.03.

Gruppe 2: Mittwochs, 16-18 Uhr

24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03. und 31.03.

Gruppe 3: Donnerstags, 17-19 Uhr

25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03. und 01.04.