

# Metakognitives Training bei Depression



Infoveranstaltung :  
25.09.2025 11-12:00 Uhr

# Metakognitives Training bei Depression

## Inhalt

D-MKT ist ein Gruppentraining, das hilft dysfunktionale Denkmuster und Denkstrategien zu erkennen und zu verändern.

### Themen:

- Denken und Schlussfolgern
- Gedächtnis
- Selbstwert
- Wahrnehmung von Gefühlen
- Depressionstypisches Verhalten (sich zurückziehen, grübeln)

## Termine

Infoveranstaltung: 25.09. 2025 11- 12:00 Uhr

**30.10., 6.11., 13. 11., 20.11., 27.11., 4.12., 11. 12., 18.12. 2025**

**jeweils 11- 12:30 Uhr**

## Ort

Katholisches Familienbildungswerk  
Kirchplatz 1 / 1. Etage  
53340 Meckenheim



## Anmeldung

Sozialpsychiatrisches Zentrum (SPZ) Meckenheim

☎ 02225 999760

✉ [spz@skm-rhein-sieg.de](mailto:spz@skm-rhein-sieg.de)