

Metakognitives Training

- Wie kann Denken gesund machen? -

Unser Denken beeinflusst sehr stark wie wir uns fühlen. Wenn wir denken „ich bin nichts wert“, „ich muss funktionieren“ oder „mich versteht eh keiner“, dann kann uns das krank machen. Wir erkranken dann z.B. an einer Depression oder greifen zu Suchtmitteln wie Alkohol, exzessivem Internetgebrauch oder Essen. Frei übersetzt heißt „metakognitiv“ „das Denken über das Denken“. Das metakognitive Training ist eine psychoedukative Gruppe, in der Sie zusammen mit anderen verstehen und lernen können, was krank machende Gedanken sind und wie Sie diese verändern können.

Das MKT richtet sich an erwachsene Menschen mit psychischen Problemen oder psychisch Erkrankte, die im Kreis Recklinghausen leben.

Voraussetzungen zur Teilnahme:

- Sie sind in der Lage, regelmäßig an der Gruppe teilzunehmen
- Sie sind abstinente von Alkohol und Drogen
- Sie können sich von akuten Suizidgedanken distanzieren

Das Angebot ist für Sie kostenfrei. Wir unterliegen der Schweigepflicht.

Rufen Sie uns zunächst an und vereinbaren Sie ein Erstgespräch.

Standort Recklinghausen

Das MKT-Training findet zweiwöchentlich (ungerade KW) donnerstags von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr in den Räumlichkeiten des Gesundheitsamts in Recklinghausen, Am Erenkamp 16-18, Gebäude A, Erdgeschoss statt.

Frau Simsek

Sozialarbeiterin B.A.
Telefon (02361) 53-2141
E-Mail: a.simsek@kreis-re.de

Standort Marl

Das MKT-Training findet zweiwöchentlich (gerade KW) donnerstags von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr in den Räumlichkeiten des Gesundheitsamts in Marl, Lehmbecker Pfad 35, 1. Etage statt.

Frau Güthling

Psychologin (M. Sc.)
Telefon (02361) 53-3606
E-Mail: e.guethling@kreis-re.de

Herr Michalek

Sozialarbeiter B.A.

Telefon (02365) 9357 532

E-Mail: j.michalek@kreis-re.de