



**Universität
Zürich^{UZH}**

**Psychotherapeutisches Zentrum
des Psychologischen Instituts**

Psychotherapeutische Nachsorge

**Langfristig einem depressiven
Rückfall entgegenwirken**

Ein Forschungsprojekt der
Universität Zürich zur
wissenschaftlichen Untersuchung einer
telefonischen psychotherapeutischen
Erhaltungstherapie für Menschen mit Depression.



Kontakt: Telefonnachsorge@psychologie.uzh.ch

Unser Angebot

... ist geeignet für Menschen mit:

- einer depressiven Erkrankung mit chronischem Verlauf und/oder mehreren depressiven Episoden in der Vorgeschichte
- einer vor kurzem abgeschlossenen Psychotherapie; aktuell sollte die Depression daher abgeklungen sein oder nur noch leichte Symptome zeigen

... beinhaltet:

- Kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierte Erhaltungstherapie, durchgeführt per Telefon:
 - 8 Telefonkontakte (je 30-50 Minuten) mit der Therapeutin während 6 Monaten
 - inkl. persönliches Erstgespräch am Psychotherapeutischen Zentrum
 - d.h. ca. 1 Telefonat pro Monat
 - Zwischen den Telefonaten können Übungen gemacht werden, um das Erlernte in den Alltag zu integrieren
- Studienteilnahme, um die Wirksamkeit der Behandlung zu untersuchen (dies beinhaltet u.a. Ausfüllen von Fragebögen)

... ist kostenfrei:

- Die Behandlungskosten werden durch das Psychotherapeutische Zentrum der Universität Zürich übernommen.

Haben Sie Interesse und/oder Fragen?

Rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns ein Email, um sich über das Angebot genauer zu informieren. (Frau Katja Machmutow; Telefon 044 635 73 40; Email: Telefonnachsorge@psychologie.uzh.ch)