

## Wichtige Hinweise

Wir bitten Sie jeweils zehn Minuten vor der angegebenen Zeit zu erscheinen, damit die Gruppe pünktlich beginnen kann. Bei Versäumnis der Termine behalten wir uns vor, die gruppentherapeutische Behandlung zu beenden.

Da die Termine in die Schulzeiten Ihres Kindes fallen können, stellen wir für die hier anwesende Zeit eine Schulbescheinigung aus.



## So finden Sie uns



### Mit dem Bus

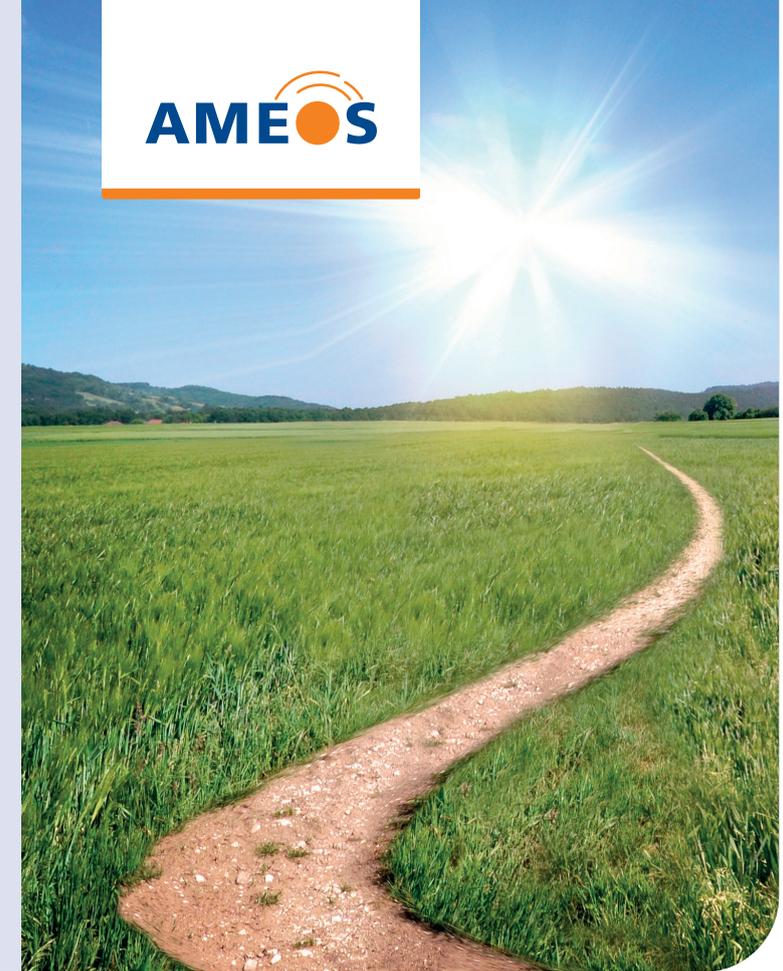
Haltestelle Breites Tor  
Linien 801, 802, 803, 804, 806

### Mit dem PKW

Aufgrund der sehr begrenzten Parkplatzsituation auf dem Gelände des AMEOS Klinikums Goslar, empfiehlt es sich, auf dem Festplatz Osterfeld zu parken. Von dort führt ein Fußweg in wenigen Minuten zum Klinikum. Den Festplatz Osterfeld erreichen Sie über die Bundesstraße 82.

6-3-084 / 03.2020

The AMEOS logo, consisting of the word "AMEOS" in blue capital letters with an orange circle above the 'O' that has three curved lines above it, suggesting a sun or a signal.



## Die „MICHI“-Gruppe der Institutsambulanz

AMEOS Klinikum Goslar

AMEOS Klinikum Hildesheim  
Außenstelle Goslar  
Kinder- und Jugendpsychiatrische Institutsambulanz  
Kornstraße 52  
38640 Goslar

Akademisches Lehrkrankenhaus für Pflege der  
FOM Hochschule Essen

ameos.eu

Vor allem Gesundheit

ameos.eu

## Was ist die „MICHI“-Gruppe?

Das Akronym „MICHI“ bedeutet auf Japanisch »der Weg« und ist gleichzeitig der Titel eines Manuals für die Gruppentherapie zur Behandlung von Depressionen im Jugendalter (Spröder et al., 2012).

An Depressionen können bereits Kinder und Jugendliche leiden. Die Gefahr, dass die Störung einen chronischen Verlauf nimmt, ist bei diesem frühen Auftreten besonders groß. „MICHI“ ist ein kognitivbehaviorales Therapieprogramm (Spröder et al., 2012), das in Gruppen von vier bis sechs Jugendlichen im Alter von 13 bis 18 Jahren durchgeführt wird.



## Was wird dort gemacht?

Die Hilfe zur Selbsthilfe spielt bei der Behandlung von depressiven Jugendlichen eine wichtige Rolle. In dieser Gruppe entwickeln die Jugendlichen ihre individuellen Strategien gegen die Traurigkeit, Antriebslosigkeit und die negativen Gedanken. In der Gruppentherapie lernen sie, ihre Stärken zu entdecken, aktiv zu bleiben und sich Unterstützung zu holen, wenn sie alleine nicht weiterkommen.

## Welche Ziele sollen erreicht werden?

- Erweiterung des Wissens über die Erkrankung Depression
- Überwindung der Inaktivität und Förderung angenehmer Aktivitäten
- Erkennen, Überprüfen und Verändern dysfunktionaler automatischer Gedanken
- Verbesserung der Problemlösefähigkeiten
- Verbessertes Umgang mit Krisen
- Verbesserung des Selbstwertes / Ressourcenaktivierung
- Selbstmanagement und Rückfallprophylaxe

## Wie ist die „MICHI-Gruppe“ organisiert?

Eine Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin sowie eine Sozialpädagogin, die Erfahrung in der Therapie von Depressionen und im Umgang mit Gruppen aufweisen, leiten die „MICHI“-Gruppe, welche sich über sechs Sitzungen erstreckt. Jede Sitzung dauert 90 Minuten. Die Gruppe findet ein mal in der Woche statt.



## Wie funktioniert die Anmeldung?

Sollten Sie sich gemeinsam mit der behandelnden Therapeutin dafür entscheiden Ihr Kind für die „MICHI-Gruppe“ anzumelden, so wird Ihr Kind auf eine Warteliste gesetzt. Sobald Ihr Kind an der Reihe ist, werden wir Sie schriftlich kontaktieren. Bitte melden Sie sich dann schnellstmöglich telefonisch in unserem Sekretariat, um die Teilnahme Ihres Kindes an der „MICHI-Gruppe“ verbindlich zu bestätigen oder abzusagen. Nur die ersten sechs verbindlichen Zusagen können an der Gruppe teilnehmen. Alle anderen werden erneut auf der Warteliste für den nächsten Kurs vermerkt.