

## Anmeldeformular

Name, Vorname\*

---

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)\*

---

Straße, Hausnummer\*

---

Ort, PLZ\*

---

Telefon\*

---

Name der Krankenkasse\*

---

Name Bezugsperson

---

Telefon Bezugsperson

---

\*Pflichtfelder

## So erreichen Sie uns

Dr. Simon Ladwig

Universität Bielefeld  
Abteilung Psychologie  
Arbeitseinheit 18  
Universitätsstraße 25  
33615 Bielefeld

Telefon: 0521- 106 675 33

E-Mail: [simon.ladwig@uni-bielefeld.de](mailto:simon.ladwig@uni-bielefeld.de)

Anmeldungen können per Telefon, Post  
oder E-Mail erfolgen

## Standort Therapie:

Die Therapie findet in der  
Neuropsychologischen Hochschulambulanz  
(NeuroPABi) statt.



Philipp-Reis-Platz 1a  
33602 Bielefeld | 4. OG (barrierefrei)  
Navigation: H1 Bielefeld

Wir beraten Sie gerne zu den Möglichkeiten  
eines Fahrdienstes.

## Akzeptanz- und Commitment-Therapie

für psychische Gesundheit nach  
Schlaganfall



Patient\*innen  
Information

**NeuroPABi**   
Therapie | Forschung | Lehre

## Neuropsychologische Ambulanz

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



## Psychische Gesundheit nach Schlaganfall

Ein Schlaganfall ist ein folgenschweres Ereignis und kann das gewohnte Leben auf den Kopf stellen. Daher sind psychische Probleme nach Schlaganfall häufig: Jede dritte Person leidet an einer Depression oder Angsterkrankung.

### Anzeichen für eine Depression

- Gedrückte Stimmung
- Wenig Freude
- Große Erschöpfung
- Schlafprobleme
- Negative Gedanken

### Anzeichen für eine Angsterkrankung

- Erhöhte Anspannung
- Sorgen um die Zukunft
- Angst vor einem erneuten Schlaganfall
- Angst vor Bewertung durch andere
- Panikartige Zustände

## Gruppentherapie

Akzeptanz- und Commitment-Therapie (engl. Commitment = Hingabe) oder kurz ACT ist eine wissenschaftlich geprüfte Behandlung zur Förderung psychischer Gesundheit. ACT hat das Ziel, einen hilfreichen Umgang mit den negativen Gefühlen und Gedanken zu lernen, die natürlicherweise zum Leben gehören.

### Ziele der ACT-Gruppentherapie

- Abstand zu hinderlichen Gedanken erhalten
- Sich auf das konzentrieren, was in Ihrer Hand liegt
- Bewusst im Augenblick leben
- Klarheit darüber gewinnen, was ein gutes Leben für Sie bedeutet



## Diagnostik und Forschung

Die Therapie ist mit einem Forschungsprojekt verknüpft. Dafür bitten wir Sie, vor und nach der Behandlung einige Fragebögen auszufüllen. Damit wollen wir die positiven Effekte der Therapie messen.

### Ablauf

Mit den Kontaktinformationen auf der Rückseite können Sie sich anmelden. In einem Vorgespräch erfassen wir Ihre aktuellen Beschwerden und geben Ihnen weitere Informationen zu der Therapie. Die Gruppentherapie umfasst 8 wöchentliche Termine à 1,5 Std. 6 Personen nehmen an einer Gruppe teil.

### AnsprechpartnerInnen



Prof. Dr. Katja Werheid



Dr. Simon Ladwig