



Informationsblatt „Gruppenpsychotherapeutische Angebote“ (Stand: 01.02.2023)

Gruppe 1: Kinder ca. 8-11 Jahre

Die Gruppe findet mittwochs von 14.30 – 16.10 Uhr statt. Es handelt sich um ein störungsübergreifendes Angebot für Kinder mit Ängsten, Depression, starken Wutanfällen, Aufmerksamkeitsstörungen usw. Themen der Gruppe sind:

- Kennenlernen verschiedener Gefühle (Wut, Angst, Trauer, Ekel...) und Umgang mit unangenehmen Gefühlen
- Umgang mit Stress und Möglichkeiten der Entspannung
- Probleme lösen
- Gut mit anderen umgehen können (soziale Kompetenz)
- Stärkung des Selbstwertes
- Weitere Themen nach individueller Situation der Teilnehmenden

Gruppe 2: Kinder ca. 11-13 Jahre

Die Gruppe findet donnerstags von 15.30 – 17.10 Uhr statt. Es handelt sich um ein störungsübergreifendes Angebot für Kinder mit Ängsten, Depression, starken Wutanfällen, Aufmerksamkeitsstörungen usw. Themen der Gruppe sind:

- Umgang mit Gefühlen und Skilltraining
- Stressbewältigung und Verbesserung der Impulskontrolle
- Problemlösetraining und soziales Kompetenztraining
- Umgang mit Schule und Lernen
- Stärkung des Selbstwertes
- Nach Bedarf: Psychoedukation zu Themen wie Jugendalter, Pubertät, Sexualität usw.
- Weitere Themen nach individueller Situation der Teilnehmenden

Gruppe 3: Jugendliche ab ca. 14/15 Jahren

Diese Gruppe ist aktuell in Planung und soll bald starten. Es handelt sich um ein Angebot mit dem Schwerpunkt Depression und Angststörungen. Schwerpunkt der Gruppe ist die Verbesserung des Befindens über Bearbeitung aktueller Alltagsprobleme und Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen (angelehnt an das Vorgehen der Interpersonellen Psychotherapie (IPT)). Die Gruppe wird zunächst als Kurzzeitangebot (ca. 15 Sitzungen) konzipiert sein.

Weiterführende Informationen zu den Kindergruppen

<https://gruppe.psychotherapie-treubel.de>



Weiterführende Informationen zur Jugendlichengruppe

<https://gruppej.psychotherapie-treubel.de>

