



## Informationsblatt „Gruppenpsychotherapeutische Angebote“

(Stand: 27.09.2024)

### Gruppe 1: Kinder ca. 9-11 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 und Jugendliche ca. 12-14 Jahre & Gruppe 3: Kinder ca. 11-13 Jahre

Die Gruppen finden donnerstags von 15.30 – 17.10 Uhr (Gruppe 2) bzw. dienstags von 14.30 – 16.10 Uhr (Gruppe 3) statt. Es handelt sich um störungsübergreifende Angebote für ältere Kinder und jüngere Jugendliche mit Ängsten, Depression, starken Wutanfällen, Aufmerksamkeitsstörungen usw. Themen der Gruppe sind:

- Umgang mit Gefühlen und Skillstraining
- 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 4: Jugendliche ab ca. 15 Jahren

Die Gruppe findet dienstags von 16.30 – 18.10 statt. Es handelt sich um Angebot mit dem Schwerpunkt internalisierende Störungsbilder (Ängste, Depression, nicht-suizidale Selbstverletzung o.ä.). Zielsetzung ist die Verbesserung des Befindens, der Alltagsbewältigung und der Emotionsregulation. Methoden sind vornehmlich der Interpersonellen Psychotherapie (IPT) und der Dialektisch-behavioralen Therapie (DBT-A) entlehnt.

### CDP-Kurzzeitintervention bei nicht-suizidaler Selbstverletzung und Suizidalität

Das Angebot ist aktuell in Planung. Nähere Informationen finden Sie hier: <https://psychotherapie-treubel.de/selbstverletzung>

#### **Weiterführende Informationen zu allen Gruppen**

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



#### **Weiterführende spezielle Informationen zur Jugendlichengruppe**

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

