Das sind wir:

Wir sind zwei tiefenpsychologisch fundierte Kinder- und Jugendpsychotherapeutinnen in Ausbildung und freuen uns darauf dich kennenzulernen.

In unserer Gruppe soll ein Raum entstehen, in dem du dich einbringen, weiterentwickeln und neue Erfahrungen mit Gleichaltrigen sammeln kannst.

Lea Brands

Leonie Kirschstein

Psychologinnen M.Sc.
Tiefenpsychologisch fundierte Kinder- und Jugendpsychotherapeutinnen i.A.

Die Anmeldung erfolgt über:

MVZ Psyche Bonn
Bertha-von-Suttner-Platz 6
53111 Bonn
E-Mail: info@mvzpsyche.de

Telefon: 0228 692451
(tägl. 9-12 Uhr)

Bei Unsicherheiten oder inhaltlichen Fragen zur Gruppe gerne hier melden:

kjp.brands@web.de

oder

leonie.kirschstein@outlook.com

Wir freuen uns dich kennen zu lernen.

mvz

mvz

MVZ für Psychotherapie, Psychosomatik und Psychiatrie Bonn GmbH
Institutsambulanz kbap | kbav

GRUPPENTHERAPIE FÜR JUGENDLICHE

im Alter zwischen 15 und 18 Jahren

Was ist wichtig?

Plätze: max. 8 Teilnehmende

Start: Frühjahr 2024

Ablauf: Nach einem Erstgespräch im MVZ finden 3 bis maximal 7 Kennenlerntermine mit einer von uns beiden statt (Probatorik). Hier schauen wir gemeinsam, ob eine Gruppentherapie das Richtige für dich ist. An einem Termin werden auch deine Eltern eingeladen.

Ort: In den Räumlichkeiten der kbap am Bertha-von-Suttner-Platz (Änderungen vorbehalten).

Zeit: Die Treffen finden dienstags von 17.15-18:55 Uhr statt. Die Gruppe läuft etwa 1 bis 1,5 Jahre und eine regelmäßige Teilnahme wird vorausgesetzt.

Kosten: Die Kosten werden von gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Was ist Gruppentherapie?

In deiner Gruppe finden sich, wie so oft im Alltag, Jugendliche mit verschiedenen Hintergründen, Interessen und Themen zusammen. Schwierigkeiten und Fragen die dich beschäftigen können in der Gruppe in einem geschützten Rahmen bearbeitet werden. So kannst du wiederkehrende Situationen erkennen und alte Muster verändern. Vielen Jugendlichen hilft es, sich mit anderen Jugendlichen auszutauschen, die bisher in ihrem Leben ganz andere Erfahrungen gemacht haben. Gemeinsam können Lösungsmöglichkeiten gefunden werden und du fühlst dich weniger allein mit deinen Themen.

Durch den wertschätzenden Umgang miteinander und die gegenseitige Unterstützung lernst du Gefühle und Empfindungen wahrzunehmen und offener zu begegnen. Dies soll dein Selbstbewusstsein und Vertrauen im Kontakt mit anderen Menschen stärken und dir helfen Probleme aus einer neuen Sichtweise zu betrachten. Wir Therapeutinnen begleiten dich auf deinem Weg und ermöglichen mit der Gruppe einen Ort, an dem du dich sicher fühlen kannst.

mvz

Ist die Gruppe etwas für dich?

Du ziehst dich seit längerer Zeit von deinen Freunden und Familie zurück.

Du fühlst dich häufig traurig, ängstlich oder wütend. Alleine findest du keine Möglichkeit damit umzugehen.

Du machst dir viele Gedanken darüber was andere von dir denken und befürchtest abgelehnt oder nicht gemocht zu werden.

Du gerätst immer wieder in Konflikte mit Freunden, deiner Familie oder Lehrer*innen.

Du bist dir häufig nicht sicher wer oder wie du bist und machst dir große Sorgen um deine Zukunft.

Du bist oft müde, ausgelaugt oder erschöpft oder leidest immer wieder unter verschiedenen körperlichen Beschwerden, für die es keine klare Ursache gibt.

Wenn *du* dich in einer oder mehreren Aussagen wiederfinden kannst, melde dich für ein Erstgespräch beim MVZ. Wenn du noch unsicher bist oder Fragen hast, dann schreib gerne eine E-Mail an uns.