



Die Rahmenbedingungen

- **Plätze:** ca. 8 Teilnehmende
- **Start:** ca. September 2024
- **Erstgespräch im MVZ**, zur Abklärung der Symptomatik
- **Probatorik:** Vorab finden **3 bis maximal 7 Kennenlernertermine** im Einzelsetting statt. Hier schauen wir gemeinsam, ob eine Gruppentherapie das passende Setting für Dich ist. An einem der Termine werden deine Eltern eingeladen.
- **Ort:** Bertha-von-Suttner-Platz 13, Etage 5 (Raumänderungen vorbehalten)
- Die Treffen finden **mittwochs von 17:15 bis 18:55 Uhr** statt und gehen ca. über 1 bis 1,5 Jahre. **Regelmäßige Teilnahme wird vorausgesetzt.**
- Bei besonderen Problemlagen können in Absprache auch Einzelgesprächstermine vereinbart werden.
- Themenoffene Gruppe, d.h. Deine Anliegen werden thematisiert
- **Kosten** übernehmen in der Regel gesetzliche und private Krankenkassen.

Deine Therapeutinnen

Wir sind zwei tiefenpsychologisch fundierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und freuen uns darauf Dich kennenzulernen und die Gruppe gemeinsam mit Dir zu beginnen. Wir möchten gemeinsam mit Dir einen Raum schaffen, indem sich jede und jeder Einzelne einbringen, weiterentwickeln und neue Beziehungserfahrungen gewinnen kann.



Louisa Gries

Tiefenpsychologisch fundierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (i.A.)

Kontakt:
lgries.kjp@gmail.com



Fiona Libbrecht

Tiefenpsychologisch fundierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Kontakt:
psychotherapie.libbrecht@posteo.de



Gruppentherapie für Jugendliche

im Alter von ca. 15 bis 18
Jahren

„In der Therapie geht es nicht darum die Vergangenheit zu verändern, sondern zu verändern, wie die Vergangenheit die Gegenwart beeinflusst.“ - Irvin Yalom

Die Anmeldung erfolgt über:

**MVZ Psyche Bonn,
Bertha-von-Suttner-Platz 6,
53111 Bonn**

E-Mail: info@mvzpsyche.de

Tel.: 0228 / 69 24 51 (tägl. 9:00 -12:00)



Was ist Gruppenpsychotherapie?

Die Therapiegruppe setzt sich aus Jugendlichen mit unterschiedlichen Interessen, Themen und Erfahrungen zusammen. In einem geschützten Rahmen kann sich jedes Gruppenmitglied mit seinen persönlichen Schwierigkeiten einbringen, welche dann in der Gruppe bearbeitet werden können. Die Gruppe wird so zu einem neuen Erfahrungsfeld, in dem sich die Bewältigungsstrategien von inneren und äußeren Konflikten jedes/r Einzelnen zeigen und auf die Resonanz der Gruppe treffen.

Wir unterstützen euch dabei die angestoßenen Themen zu verstehen und zu reflektieren und mit eigenen Erfahrungen zu verknüpfen, sodass diese für die soziale und emotionale Entwicklung aller Gruppenmitglieder und der Gruppe als solche nutzbar werden. Darüber hinaus stellt die gemeinsame Betrachtung der Dynamik, welche durch das Miteinander in der Gruppe entsteht, einen wesentlichen Aspekt der therapeutischen Arbeit dar.



Was kann die Gruppe bewirken?

- Wir können erleben, dass wir nicht allein mit unseren Problemen und Sorgen sind.
- Wir fassen in einem geschützten Rahmen Vertrauen zu Menschen, machen neue Erfahrungen und erleben Gemeinschaft. Wir gewinnen mehr Sicherheit und Freude im Miteinander.
- Wir können die Erfahrung machen, dass uns Lösungsansätze der anderen helfen können und auch wir mit unseren Ideen anderen helfen können.
- Wir lernen Gefühle und Empfindungen besser wahrzunehmen und gleichzeitig den Bedürfnissen, Beweggründen und Sichtweisen der anderen offener zu begegnen.
- Wir erlangen ein tieferes Verständnis der eigenen inneren Vorgänge: Wie wirken sich meine gewohnten Haltungen auf andere aus? Wie bin ich zu bestimmten Rollen gekommen? Welche Bedeutung haben sie?
- Unser Verhalten in der Gruppe zeigt, wo unsere Schwierigkeiten liegen. So können wir Beziehungsmuster auflösen, die immer wieder zu Problemen führen.



Ist die Gruppe etwas für Dich?

Melde Dich gerne zu einem Erstgespräch, wenn beispielsweise einer der folgenden Sätze so oder in ähnlicher Weise auf dich zutrifft:

- *„Es gibt Themen, die mich immer wieder beschäftigen und für die ich keine eigene Lösung finde.“*
- *„Ich bin häufig traurig, wütend, habe Angst oder Stimmungsschwankungen und weiß nicht, wie ich damit umgehen soll.“*
- *„Ich weiß eigentlich gar nicht wer ich bin und mache mir große Sorgen um meine Zukunft.“*
- *„Ich traue mich nicht in Gruppen etwas vorzutragen und mache mir oft Gedanken darüber was andere von mir denken.“*
- *„Ich fühle mich antriebslos, bin ständig müde und ziehe mich aus sozialen Kontakten zurück.“*
- *„Ich gerate vielfach in Auseinandersetzungen mit der Familie, FreundInnen oder MitschülerInnen.“*

Wenn Du Dich noch unsicher fühlst, ob eine Gruppentherapie für Dich passend ist oder Du noch Fragen hast, dann schreib uns gerne eine Mail.