

Gruppenangebot **„MENTALE GESUNDHEIT“**

An wen richtet sich das Angebot?

An neugierige und motivierte Jugendliche, im Alter zwischen 14 und 20 Jahren, die am Thema mentale Gesundheit interessiert sind und keine akute Therapie benötigen.

Was dich erwartet?

- 5 Treffen á 100 Minuten mit bis zu 8 anderen Jugendlichen/Heranwachsenden zu folgenden Themeninhalten:
 - *Stress* - Ursachen & Modelle, Unterschied zwischen akutem & chronischem Stress
 - *Gehirn* - Wie arbeitet es im Normalzustand, wie unter Stress?
 - *Ziele* - Wie erreiche ich sie effektiv und wie kann mir mein Unterbewusstsein dabei helfen?
 - *Perfektionismus* - Wie erstrebenswert ist er tatsächlich?
 - *Achtsamkeit* - Was ist sie genau, was kann sie bei Stress bewirken und wie kann eine Integration in den Alltag gelingen?
 - *Yoga* - Wie können bestimmte Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditation genutzt werden?
 - *Selbstfürsorge* - Wie wichtig ist sie tatsächlich und was sind mögliche Alltagsmethoden?
 - *Aufklärung zum Thema Psychotherapie* - Was bedeutet ambulant, was (teil-) stationär, was ist der Unterschied zwischen Verhaltenstherapie und analytischer bzw. tiefenpsychologischer Psychotherapie und was machen PsychiaterInnen eigentlich?

Was passiert, wenn ich an einem der 5 Termine nicht anwesend sein kann?

Das Gruppenangebot findet 5 x an vorher festgelegten Samstagvormittagen in einer geschlossenen Gruppe statt und wird - je nach Bedarf - immer wieder angeboten. Verpasste Termine können im nächsten Durchlauf mit anderen Jugendlichen nachgeholt werden, sofern es in dieser Gruppe entsprechend freie Plätze gibt. Eine Garantie gibt es dafür nicht. Im Zweifel verfällt die verpasste Stunde.

Was habe ich von den 5 Terminen?

Nach den Sitzungen hast du einiges an Werkzeug, an therapeutischen Tools, mit Hilfe derer du dich selbst besser verstehen und dir passender helfen kannst. Falls du danach eine Psychotherapie beginnen möchtest, kann ich dich gerne auf meine Warteliste setzen. Eine Therapiegarantie ist die Teilnahme am Gruppenangebot jedoch explizit nicht.

Wie kann ich mich anmelden?

Füll das Anmeldeformular „Mentale Gesundheit“ aus und schick es mir per Mail zurück. Ich kontaktiere dich daraufhin, um ein individuelles Kennenlerngespräch zu vereinbaren, nach welchem du dich für das Training anmelden kannst.