

## **Gruppenflyer - Einladung zur neuen Psychotherapiegruppe**

*Für Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahre (Startalter, wenn man älter während der Zeit wird, bleibt man weiter in der Gruppe)*

Wenn Jugendliche ein ähnliches Ziel oder Problem haben, dann kann es manchmal in der Gruppe leichter sein, das zu erreichen oder zu lösen, als allein.

### **Gruppenpsychotherapie**

Wir Menschen sind soziale Wesen und entwickeln unsere Persönlichkeit in der Beziehung zu anderen Menschen. Zuerst spielen die Eltern eine wichtige Rolle, aber im Jugendalter gewinnt die Peergroup (Gruppe der Gleichaltrigen z.B. aus Schule, Sport oder Freundeskreis) an Bedeutung. Auch die Therapiegruppe setzt sich aus Jugendlichen mit unterschiedlichen Interessen, Themen und Prägungen zusammen. Schwierigkeiten, die aus dem Alltag bekannt sind, können so im Gruppensetting bearbeitet werden. Die Gruppendynamik stellt einen wesentlichen Aspekt im therapeutischen Prozess dar. In der Gruppentherapie können Kinder und Jugendliche korrigierende Erfahrungen in zwischenmenschlichen Beziehungen machen. Behandlungsziele sind neben der Linderung der Symptome auch die Stärkung der Persönlichkeit der Kinder und Jugendlichen.

### **Für wen könnte die Gruppe geeignet sein (Beispiele):**

- „Es gibt Themen, die mich immer wieder beschäftigen und für die ich keine eigene Lösung finde.“
- „Ich gerate vielfach in Auseinandersetzungen mit der Familie, FreundInnen oder MitschülerInnen.“
- „Ich bin häufig traurig, wütend, habe Angst oder Stimmungsschwankungen und weiß nicht, wie ich damit umgehen soll.“
- „Ich traue mich nicht in der Klasse 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.“

### **Wirkfaktoren von Gruppenpsychotherapie:**

Gerade in der Gruppe gibt es viele Wirkfaktoren. Es entsteht ein Wir-Gefühl. Die Teilnehmer lernen von einander und machen neue und korrigierende Beziehungserfahrungen.

- Erleben von Zugehörigkeit (Wir-Gefühl) in der Gruppe und Akzeptanz untereinander
- Lernen voneinander durch Zugucken und Miterleben, auch durch gegenseitiges Feedback
- Gegenseitig helfen und unterstützen sowie die Erfahrung machen, nicht alleine mit den eigenen Schwierigkeiten zu sein
- Teilen von Anliegen und Gefühle in der Gruppe fördert die Selbstöffnung
- Erleben von Akzeptanz und Wertschätzung in der Gruppe trägt zur Förderung des Selbstwertgefühles bei
- 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.

### **Was passiert in einer Gruppensitzung:**

- Ein Termin dauert 100 Min.
- Wir beginnen immer mit einer Befindlichkeitsrunde (z. B. wie geht es mir heute, was war die Woche gut usw.)
- In der restlichen Zeit geht es um Eure Inhalte
- Wir machen immer eine Pause
- Wir beenden die Sitzung immer mit einer Befindlichkeitsrunde



### **Rahmenbedingungen**

- Plätze: 5-6 Teilnehmende
- Start: nach den Sommerferien 2025
- Vorab finden ca. 4-6 Kennenlerntermine mit mir alleine statt.  
Hier schauen wir gemeinsam, ob eine Gruppentherapie das richtige für dich ist und entscheiden dann gemeinsam. An einem der Termine werden deine Eltern eingeladen.
- Ort: Krämerstraße 1, 25524 Itzehoe
- Die Treffen für die Gruppe finden donnerstags von 14:00 bis 15:40 Uhr statt bis zu den Sommerferien 2025 statt
- Bei besonderen Problemlagen können in Absprache auch Einzelgesprächstermine vereinbart werden.
- Alle Teilnehmenden verpflichten sich Inhalte über Andere geheim zu halten.
- Kosten übernehmen in der Regel gesetzliche und private Krankenkassen.

### **Euer Therapeut Tobias Ley**

Ich habe Psychologie studiert und anschließend die psychotherapeutische Ausbildung für Kinder und Jugendliche absolviert. Ich freue mich darauf euch kennenzulernen und die Gruppe gemeinsam mit euch zu beginnen. Ich hoffe einen Raum schaffen zu können, indem jede und jeder sich einbringen, weiterentwickeln und neue Beziehungserfahrungen sammeln kann.

