

## Selbstsicherheitstraining für Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahren

### Trifft das auf dich / Sie zu...

- Ein Gefühl der Ängstlichkeit – ohne Grund – verknüpft mit Unsicherheit?
- Schwierige Gedanken und Selbstabwertungen schwirren im Kopf herum und bewirken, dass man sich wertlos und schlecht fühlt?
- In der Folge kommt es zu Rückzug und Niedergeschlagenheit?
- Soziale Situationen oder wenn Anforderungen gestellt werden oder Leistungen (Schule / Beruf) erwartet werden sind schwierig und angstbesetzt?
- Auf Andere zuzugehen und neue Menschen kennenzulernen oder Gespräche zu beginnen und aufrecht zu erhalten ist schwierig?
- „Nein“ zu sagen oder zu streiten ist kaum vorstellbar oder unmöglich?
- Das Gefühl einer inneren Anspannung oder wiederkehrende somatische Symptome (Herzklopfen, „wackelige“ Beine, Druckgefühl, diverse Schmerzen ohne organische Ursachen) belasten den Alltag?

Dann bietet ein therapeutische Gruppentraining mit insgesamt 4 etwa gleichaltrigen Teilnehmern die Möglichkeit an diesen Themen zu arbeiten. Dafür gibt es einen geschützten Rahmen, in dem wir uns wertschätzend begegnen. In der Gruppe besteht Schweigepflicht – dadurch ist es möglich über persönliche Themen zu sprechen und sich zu öffnen.

### Wie wir das machen?

- Mit Hinweisen zur Bedeutung und Einordnung der Symptome
- Dem Umgang mit selbstabwertenden und hemmenden Gedanken
- Im gemeinsamen Erfahrungsaustausch und Gesprächen
- In Rollenspielen oder anderen Spielen
- Mit Verhaltensexperimenten und kleinen „Ausprobierhausaufgaben“
- Mit Übungen zur Stressreduktion, Entspannung und Achtsamkeit

Unser Ziel ist sind das Erlangen von Selbstsicherheit, Selbstbehauptung und ein verbessertes und gestärktes Selbstbewusstsein sowie das Erkennen von und der Umgang mit Ängsten und schwierigen Situationen. Der Zusammenhang von Verhalten, Bewertung und Konsequenzen soll aufgezeigt werden. Ein besserer Zugang zu sich und seinen Gefühlen und die Möglichkeit innerhalb der Gruppe authentische Rückmeldungen zu bekommen und schwierige Situationen in einem geschützten Rahmen auszuprobieren. Wir möchten Sie dabei unterstützen Ihre Bedürfnisse angemessen zu formulieren und eigene Gefühle unter Berücksichtigung ihres Gegenübers adäquat auszudrücken.

Ich würde mich freuen, wenn du dich / Sie sich **trauen etwas Neues auszuprobieren** und an der Gruppe teilnehmen.

### Formalitäten:

Es handelt sich um geschlossene Gruppen mit festen Teilnehmern, so dass es zu Wartezeiten kommen kann. Anmeldung und Diagnostik im Rahmen der psychotherapeutischen Sprechstunde. Abrechnung als psychotherapeutische Leistung im Rahmen einer Kurzzeit- oder Langzeittherapie über die Krankenkasse bei gesetzlich Krankenversicherten; privat Versicherte und Selbstzahler nach Absprache. Geplant sind 12 wöchentliche Sitzungen à ca. 100 Minuten. Die Teilnahme an der Gruppe ist auch parallel zu einer Einzeltherapie bei einem anderen Therapeuten möglich. Einzeltermine bei Frau Falkenberg sind ebenfalls parallel möglich – abhängig von der individuellen Bedürfnislage und der therapeutischer Notwendigkeit. Das Training wird von Tanja Falkenberg (Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, VT) zusammen mit einer therapeutischen oder pädagogischen Kollegin geleitet.