

## Verhaltenstherapie-Gruppe

# Gemeinsam gegen die Angst

---

Der Entwicklungsabschnitt Jugend mit seinen zahlreichen Entwicklungsaufgaben gilt als entscheidende Phase für die Persönlichkeitsentwicklung eines Heranwachsenden. Soziale Unsicherheiten und/oder soziale Ängste können zu psychischen Belastungen führen und die Bewältigung des Alltags erschweren sowie das Meistern von Entwicklungsaufgaben hindern. Dies kann sich beispielsweise darin zeigen, dass der Schulbesuch/Ausbildung oder die Freizeitgestaltung beeinträchtigt sind, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen fehlen, es Schwierigkeiten im Kontakt mit Gleichaltrigen gibt oder es zu Konflikten mit Familienmitgliedern kommt.

Ziel der verhaltenstherapeutischen Gruppentherapie ist es, in einem geschützten Übungsrahmen gemeinsam mit anderen Jugendlichen emotionale und soziale Fertigkeiten aufzubauen, um die anstehenden Entwicklungsaufgaben mit Stabilität und Selbstvertrauen zu meistern. Dabei stehen der Abbau sozialer Ängste und der Aufbau von Selbstsicherheit in sozialen Situationen sowie der Umgang mit eigenen Gefühlen und Wünschen, sozialen Anforderungen, Stress und konflikthafter Situationen oder Beziehungen im Fokus. Dies kann sowohl Bereiche wie die Familie oder die Schule als auch die Freizeit oder Freunde betreffen. Die Gruppe dient dabei einerseits als Übungsfeld, um neue Fertigkeiten zu erlernen und zu erproben, andererseits als Rahmen zum Austausch und zur Unterstützung bei der individuellen Lösungssuche.

**Wer kann an der Gruppe teilnehmen?** Jugendliche und junge Erwachsene im Alter zw. ca. 15 – 21 Jahren, bei denen eine Soziale Phobie bekannt ist und die sich in einer verhaltenstherapeutischen Einzeltherapie befinden oder kürzlich befunden haben (bei Therapeuten in und außerhalb des vfkv).

**Teilnehmerzahl:** mind. 3 bis max. 9 Jugendliche pro Gruppe

**Was kostet die Gruppenteilnahme?** Die Kosten der Gruppenpsychotherapie werden nach Antragsbewilligung (Antrag wird über die Therapeuten gestellt) von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Daneben ist auch eine Teilnahme als Selbstzahler möglich. Eine Erstattung durch die Privaten Kassen ist leider nicht möglich.

Wenn Sie Ihren Jugendlichen für die Gruppe anmelden möchten, schicken Sie uns bitte das Anmeldeformular auf der Rückseite per Post zu.

**Bei Fragen oder zur telefonischen Anmeldung** kontaktieren Sie uns unter  
Tel.: **089/ 45 24 166 50** von Montag bis Donnerstag zwischen 10.00 und 12.00 Uhr.

Sie können ebenfalls **per Email** Kontakt mit uns aufnehmen: **ambulanz@vfkv.de**

**vfkv – Ausbildungsinstitut München gGmbH**

Lindwurmstr. 117 / 4. und 5. Stock  
80337 München  
Deutschland

Anmeldeformular Verhaltenstherapie-Gruppe

**Gemeinsam gegen die Angst – für Jugendliche und junge Erwachsene (Frühjahr 2023)**

Name, Vorname des Teilnehmers: .....

Geburtsdatum: ..... Schul-/Ausbildungsjahr: .....

Sorgeberechtigte/r (nur bei Minderjährigen bitte ankreuzen): Mutter  Vater  Andere Person

(bitte namentlich nennen): .....

.....

Anschrift (Straße, Hausnummer) .....

(Postleitzahl, Wohnort) .....

Telefonnummer: .....

Emailadresse: .....

Wie sind Sie auf unser Gruppenangebot aufmerksam geworden?

.....

.....

Ort, Datum

Unterschrift des Teilnehmers bzw. bei Minderjährigen Unterschriften des  
Jugendlichen und aller Sorgeberechtigten

**Nächster Gruppenstart:** 01.03.2023

**Therapietermine:** 15 Termine, mittwochs von 15:15 bis 16:55 Uhr; Ferien bleiben therapiefrei

**Treffpunkt:** vfkv – gGmbH, Lindwurmstraße 117, 80337 München