

# Gemeinsam gegen die Angst für junge Menschen



Fühlst du dich in Gruppen unsicher?

Weißt du oft nicht, was du sagen sollst?

Denkst du im Kontakt mit anderen ständig darüber nach, was andere von dir denken?

Vermeidest du Situationen, in denen du im Mittelpunkt stehst (z. B. Referat halten)?

Fällt es dir schwer, zu telefonieren?

Beginnt dein Körper zu zittern oder dein Gesicht zu erröten, wenn du mit anderen sprechen sollst?

**Wenn du nur eine Frage mit ja beantwortet hast und mehr Sicherheit im Kontakt mit anderen Menschen erlangen willst, bist du bei uns genau richtig.**

**Ein Gruppentherapieprogramm für ca. 15- bis 20-Jährige.**

Ziel der verhaltenstherapeutischen Gruppentherapie ist es, gemeinsam mit anderen Jugendlichen emotionale und soziale Fertigkeiten aufzubauen, um mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen zu gewinnen. Die Gruppe bietet einen verlässlichen und wertschätzenden Rahmen, Neues zu erproben und unterstützt bei der individuellen Lösungssuche.

# Gemeinsam gegen die Angst

## Ein Gruppentherapieprogramm.

### Termine und Informationen

Das Gruppentherapieprogramm umfasst 15 Termine à 100 Minuten. Die Gruppenstunden finden einmal in der Woche statt (nicht in den Ferien). Den nächsten Starttermin erfährst du über unsere Ambulanz oder auf unserer Homepage (Kontakt siehe unten). Jede Gruppe besteht aus mindestens drei und maximal neun Teilnehmenden und wird von zwei Therapeut:innen geleitet.

### Voraussetzung

Die Teilnahme an der Gruppe soll parallel zu einer laufenden Einzeltherapie (Verhaltenstherapie) oder im Anschluss an diese erfolgen. Zuvor ist ein Sprechstundentermin wahrzunehmen.

### Kosten

Die Kosten der Gruppentherapie werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Daneben ist auch eine Teilnahme als Selbstzahler:in möglich. Eine Erstattung durch die privaten Krankenkassen ist leider nicht möglich.

### Treffpunkt

Psychotherapeutisches Gesundheitszentrum und Medizinisches Versorgungszentrum am Goetheplatz (ptgZ)  
Lindwurmstraße 83 / 3. OG  
80337 München

### Kontakt

Für alle Fragen rund um das Gruppentraining (Anmeldung, Starttermine, etc.) besuchen Sie bitte unsere Homepage oder kontaktieren Sie unsere Ambulanz:

Telefon: 089 4524166-50 (Mo - Do zwischen 10 und 12 Uhr)

E-Mail: [ambulanz@vfkv.de](mailto:ambulanz@vfkv.de)

[www.vfkv.de/gruppentherapie](http://www.vfkv.de/gruppentherapie)

