

# Don't worry - be happy

## Gemeinsam gegen die Depression



Möchtest du gerne wieder fröhlicher und unbeschwerter sein?

Wünschst du dir, dass du wieder mit mehr Freude und Elan etwas unternehmen kannst?

Willst du mit mehr Mut und Zuversicht auf deine Probleme schauen und diese anpacken?

Wünschst du dir, dass du dich selbst mehr magst und mehr positive Gedanken über dich hast?

Möchtest du einen guten Umgang mit deinen Schuldgefühlen finden?

Hast du den Wunsch, alltägliche Aufgaben mit mehr Motivation und Energie zu erledigen?

**Wenn du dich in einer oder mehreren Fragen wiedererkennst und wieder mehr Lebensfreude empfinden möchtest, bist du bei uns genau richtig.**

**Ein Gruppentherapieprogramm für ca. 14- bis 17-Jährige.**

Ziel der verhaltenstherapeutischen Gruppentherapie ist, persönliche Ressourcen, angenehme Aktivitäten, hilfreiche Gedanken sowie Problemlösefertigkeiten aufzubauen, um mehr Selbstwertgefühl und Strategien zur Stimmungsstabilisierung zu erwerben. Die Gruppe bietet einen verlässlichen und wertschätzenden Rahmen, Neues zu erproben und unterstützt bei der individuellen Lösungssuche.

# Don't worry - be happy

## Gemeinsam gegen die Depression

### Ein Gruppentherapieprogramm.

#### Termine und Informationen

Das Gruppentherapieprogramm umfasst 10 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 bis maximal neun Jugendlichen und wird von zwei Therapeut:innen geleitet.

#### Voraussetzung

Die Teilnahme an der Gruppe sollte 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 nach Antragstellung 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 Gruppenprogramm (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)

