

Wie kommt es an?

„Ich fand die Gruppe gut, weil wir nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch was gemacht haben.“

„Die Entspannungsübungen haben mir gut getan und der Austausch mit Gleichaltrigen hat mir geholfen.“

(Lars 15 Jahre)

„Gut für jeden, der sich unsicher in seiner Umgebung fühlt!“

(Martin, 16 Jahre)

„Die Gruppe hilft einem seine Stärken zu entdecken und an sich zu glauben, - egal was andere sagen.“

(Lena, 15 Jahre)

„Für mich war die Gruppe hilfreich meine Schüchternheit zu überwinden und mehr Kontakte zu knüpfen.“

(Anna 17 Jahre)

Was noch?

Zwei bis drei Monate nach Beendigung der Gruppe schließt sich ein Nachtreffen an. In diesem gemeinsamen Austausch können bis dahin gemachte Erfahrungen besprochen werden.

Anmeldungen und Rückfragen:

Tel 02821 813401/3402 Ambulanzbüro

E-Mail amir.djawadi@lvr.de

Gruppenleitung:

S. van Appeldorn

Krankenschwester/Gesundheitsberaterin

S. Boothe

Fachkrankenschwester für Psychiatrie und Fachkraft für Kinder- u. Jugendpsychotherapie

A. Djawadi

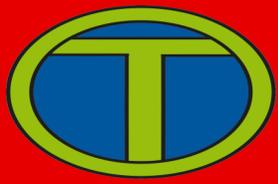
Facharzt für Kinder- u. Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Die Kosten übernimmt im Regelfall die Krankenkasse bei Vorlage der Krankenversichertenkarte und einem gültigen Überweisungsschein.

TRuSt (yourself)



**Ambulantes Gruppentraining
für Jugendliche
ab 15 Jahre**



Es hilft sich selbst zu finden! Man muss sich nur trauen.



Sebastian, 17 Jahre, Teilnehmer der TRuSt-Gruppe

Warum ?

Es gibt immer mehr Jugendliche, die Einzelgänger sind, sich zurückziehen, sich in einer Gruppe Gleichaltriger nicht wohl fühlen und in ihren Klassen eine Außenseiterrolle einnehmen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Häufig steckt ein gestörtes Selbstbewusstsein dahinter, manche haben Mobbing-Erfahrungen hinter sich und einigen fehlt die tagtägliche Erfahrung mit Geschwisterkindern. Oft sind es schüchterne und selbstunsichere Jugendliche, die wenig soziale Kontakte haben oder sie bewusst vermeiden.

Um zu verhindern, dass diese Jugendlichen sich selbst immer mehr isolieren und keinen Anschluss in ihrer Klasse, einem Verein oder Gleichaltrigen finden, ist die Teilnahme an der TRuSt-Gruppe empfehlenswert.



Wer ist dabei ?

Das ambulante Training ist für Jugendliche ab 15 Jahren vorgesehen. Der Gruppenname steht für **T**rainung zum Entdecken von **R**essourcen **u**nd **S**tärken. Seit einigen Jahren haben wir gute Erfahrungen mit ambulanten Gruppen in unserer Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie gemacht. Das spezielle Angebot richtet sich an Jugendliche (weiblich und männlich), die ihr Selbstwertgefühl stärken wollen. Die Treffen finden wöchentlich am späten Nachmittag statt und dauern ca. 120 Minuten (inkl. einer Pause). Das Training bietet Platz für 10 bis 14 Jugendliche und findet 14 Mal statt. Eine wichtige Voraussetzung für die Teilnahme ist die eigene Motivation.

Wozu das Ganze ?

Ziele des Trainings sind vor allem die Verbesserung des Selbstwertgefühls und der sichere und adäquate Umgang in Gruppen von Gleichaltrigen. Es soll möglich werden mehr soziale Kontakte wahrzunehmen, in Kontakt mit anderen Jugendlichen zu kommen und mögliche soziale Ängste abzubauen. Das Training soll einen sicheren Rahmen bieten, an eigenen Zielen und Problemen zu arbeiten.

Wie läuft`s ?

Zu Beginn soll es darum gehen, sich untereinander besser kennen zu lernen, damit eine vertrauensvolle Basis für die Zusammenarbeit entstehen kann. In den folgenden Sitzungen geht es darum, nach Ressourcen und Stärken zu schauen, sich mit eigenen Zielen und Bedürfnissen zu befassen. Es geht um die eigene Persönlichkeit, Gedanken an die Zukunft, Erleben von Gefühlen und den Umgang damit wie beispielsweise Angst, Unsicherheit usw.



Die Sitzungen sind abwechslungsreich gestaltet und leben von dem, was wir miteinander daraus machen. Es wird mal mehr theoretische Dinge geben, aber auch viele praktische Übungen (Abenteuer- u. Kooperationsspiele, Interviews, Teamaufgaben etc.).