

Presseinformation

26.09.2019

„TRuSt (yourself) Gruppenangebot hilft Jugendlichen mit sozialen Ängsten

Wege aus der Isolation und praktisches Training für mehr Selbstbewusstsein

Bedburg-Hau. Ich fühle mich in der Gruppe am wohlsten. Das würden jedenfalls die meisten Menschen von sich sagen. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen scheint jedoch die Zahl der Einzelgänger und Außenseiter zuzunehmen. Das hat oft mit einem gestörten Selbstbewusstsein zu tun. Die Gründe dafür sind meist vielfältig, die Auswirkungen im Alltag können gravierend sein. Nicht selten haben die Betroffenen Mobbing Erfahrungen hinter sich und es fehlen Ihnen Strategien zur Kontaktaufnahme. Viele vermissen soziale Kontakte, obwohl sie diese auf der anderen Seite vermeiden bzw. selbst von anderen gemieden werden. Genau an diese Jugendlichen richtet sich das Gruppentraining der Kinder- und Jugendpsychiatrie der LVR-Klinik Bedburg-Hau, das erneut im März 2020 starten wird. Da das Angebot stark nachgefragt wird und vorab in der Regel ein Kennenlerngespräch stattfindet, ist es ratsam, sich schnellstmöglich mit der Kinder- und Jugendpsychiatrie der LVR-Klinik Bedburg-Hau in Verbindung zu setzen. Eine Anmeldung ist fortlaufend möglich. Die Gruppe von max. 14 bis 16 Jugendlichen (Mädchen und Jungen im Alter von 15 bis 17 Jahren) wird sich insgesamt 14 x treffen und sich sowohl theoretisch als auch praktisch mit dem eigenen Lebensumfeld auseinandersetzen. Bei der Gestaltung der Gruppenstunden wirken die Jugendlichen selbst mit. Die Leitung des Angebotes werden ein Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, sowie zwei Co-Therapeutinnen übernehmen. Dabei vermitteln sie den



Jugendlichen Hintergrundwissen zur Thematik und üben hilfreiche Strategien ein (z.B. durch Rollenspiele in der Gruppe und in Alltagssituationen). Ziele von TRuSt sind vor allem mehr Sicherheit im Umgang mit Gleichaltrigen (vor allem in Gruppen) und eine bessere Möglichkeit zur Kontaktaufnahme mit anderen Menschen. Es soll möglich werden mehr soziale Kontakte wahrzunehmen, ins Gespräch mit anderen Jugendlichen zu kommen und mögliche soziale Ängste abzubauen. Auch das

Durchsetzen seiner Rechte (z.B. Reklamationen) und eigener Bedürfnisse sind Ziele der Jugendlichengruppe. Interessierte Jugendliche und Eltern können sich ab sofort in der Ambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie unter 02821 81-3401 oder 81-3402 melden.