

### Warum Therapie?

- Probleme mit mir selber
- Sinnfragen
- Zoff mit der Familie
- Einsamkeit



- Ängste
- Mobbing
- Trennung?
- Ärger mit Freunden

### Therapiegruppe für junge Frauen (18 - Mitte 20)

#### Warum Therapie in der Gruppe?

In einer Gruppe kann man sich gegenseitig unterstützen. Konflikte untereinander können angesprochen, ausgehandelt und gelöst werden. Das ist dann ein Stück "Realität" im geschützten Raum. Oft stellt man dann fest: Anderen geht es ähnlich! Mit meinen Problemen stehe ich gar nicht so allein da, wie ich gedacht hatte.

#### Was kann mir das bringen?

Eine Garantie gibt's natürlich nicht, aber: Die meisten Probleme lassen sich lösen. Man kann sich selbst besser kennenlernen, mehr Sicherheit gewinnen im Umgang mit anderen. Kraft tanken für das, was angepackt werden muss.

#### Wann und wo findet das statt?

Außer in den Hamburger Schulferien gibt es regelmäßige wöchentliche Sitzungen

**Montag abends, von 19.10 - 20.50 Uhr**

**in der Max-Brauer-Allee 45, direkt am Bahnhof Altona**

#### Was muss ich tun?

Einfach 41 91 29 31 anrufen - am besten zu den Sprechzeiten (s.o.) - und einen Termin für ein Vorgespräch ausmachen. Da klären wir dann alles weitere.

#### Die gute Nachricht:

Die Kosten für Gruppentherapie werden von der Krankenkasse übernommen.