Kinderhilfswerk
Gemeinsam mehr bewirken

© 2023 freepik.com/pikisuperstar

SKILLS - GRUPPE

Die eigene Identität erleben und festigen
Die Jugendlichen lernen sich selbst besser kennen und erlernen einen adäquaten Umgang mit ihren emotionalen Herausforderungen. Gemeinsam erarbeiten und festigen sie in einem geschützten Umfeld Kompetenzen im Umgang mit sich selbst und anderen. Dabei stärken und erweitern sie ihre Fertigkeiten im zwischenmenschlichen Umgang.

Ziele dieser psychotherapeutischen Gruppe sind
- Wir lernen, störende und selbstschädigende Handlungen zu identifizieren und verstehenw
- Wir beschäftigen uns mit derzeitigen Situationen sowie Herausforderungen und verstehen Zusammenhänge
- Wir stellen uns eigenen Herausforderungen und wachsen daran
- Wir ergründen die verschiedenen Emotionen und lernen, diese besser zu regulieren
- Wir schulen die innere Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Wir verbessern langfristig das Zusammenleben mit sich und anderen

PSYCHISCHE GESUNDHEIT FÖRDERN

Österreichweit zeigen bereits fast ein Viertel aller Kinder und Jugendlichen psychische Auffälligkeiten.
Sie leiden unter anderem an **Depressionen, Ängsten oder Verhaltensauffälligkeiten**.
Nur jede*r Zweite bekommt professionelle Hilfe.

Gemeinsam mit unseren Unterstützer*innen und Fördermitgliedern sorgt der **Verein Kinderhilfswerk** dafür, dass Kinder & Jugendliche unterstützt und gestärkt werden.

Finanziert wird das Angebot vom Verein Kinderhilfswerk.
Die Teilnahme an der Gruppe ist KOSTENLOS!

INFORMATION, KONTAKT & ANMELDUNG

Gruppenleitung
Mag.pth. Ingrid Teodor
» Psychotherapeutin
» Individualpsychologin

Anmeldung
linz@kinderhilfswerk.at
Tel: +43 732 791617

Zielgruppe
Jugendliche von 13 bis 17 Jahren

Zeitlicher Rahmen
Beginn: laufend, offen,
Einstieg jederzeit möglich
Wöchentlich:
Mittwoch 17:00 – 18:30
Freitag 15:00 – 16:30

Ort
Kinderhilfswerk Linz
Garnisonstraße 17/C2
4020 Linz

www.kinderhilfswerk.at
instagram.com/kinderhilfswerk
facebook.com/kinderhilfswerk.at