



Liebe Jugendliche, liebe Eltern,

Lust und Laune – das ist bei Jugendlichen oft eine wahre Berg- und Talfahrt. In der Familie, in der Schule und in der Freizeit gibt es **mal gute, mal schlechte Zeiten**.

Manche Jugendliche leiden dagegen unter stärkeren bzw. andauernden **Ängsten, Unsicherheiten und Stimmungstiefs**. Dadurch können alltägliche Aufgaben **zu großen Hürden** werden.

Dies sollten alle sehr ernst nehmen, denn sonst kann ein Teufelskreis aus Misserfolg und geringem eigenen Zutrauen entstehen.

Unser ambulantes Gruppentraining richtet sich an

- Jugendliche, die sich mit ihren Unsicherheiten und Stimmungen auseinandersetzen wollen, die ausgeglichen, selbstsicher und aktiv werden und wieder mehr Spaß haben wollen und
- Eltern, die ihren Kindern dabei helfen und sie besser verstehen möchten.

Auf ein gutes Gelingen.

Dipl.-Psych. Britta Ohlrogge
Dipl.-Psych. Karin Hartmann
Frank Cordes und Kollegen

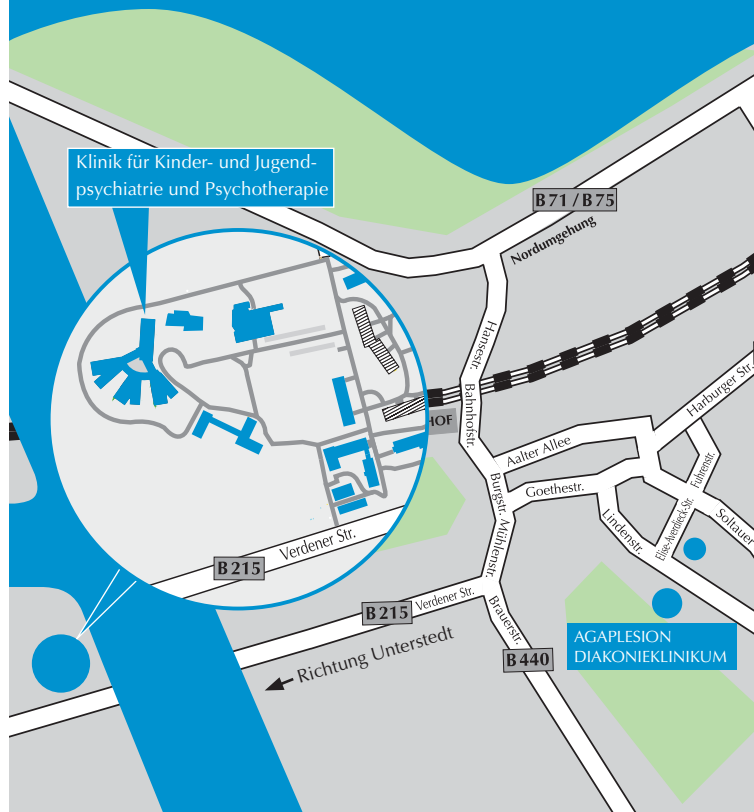
Anfahrt

Von Rotenburg aus auf der Bundesstraße 215 Richtung Verden etwa 600 m nach dem Ortsausgangsschild Rotenburg. Von Verden aus auf der Bundesstraße 215 ca. 1 km nach dem Ortsausgangsschild Unterstedt. Ein Hinweisschild an der Straße weist auf das Gelände der Klinik Unterstedt. Parkplätze befinden sich auf dem Gelände. Bitte benutzen Sie nur die Parkplätze vom Eingang aus rechts. Die Klinikparkplätze sind nur für Behinderte reserviert. Ein Bus fährt aus der Rotenburger Innenstadt Richtung Unterstedt (Haltestelle „Kliniken Unterstedt“).

AGAPLESION

DIAKONIEKLINIKUM ROTENBURG gemeinnützige GmbH
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
Verdener Str. 200, 27356 Rotenburg

Mehr Informationen unter
T (04261) 77 - 64 02, F (04261) 77 - 64 05
kjp@diako-online.de, www.diako-online.de



AGAPLESION
DIAKONIEKLINIKUM ROTENBURG

MUT PROBEN

Gruppentraining für Jugendliche

www.diako-online.de





Angesprochen sind

... Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren, die

- im Umgang mit anderen sicher werden wollen und sich besser durchsetzen möchten,
- sich mehr zutrauen und ihre Stimmungen besser regulieren lernen wollen,
- aktiv sein und wieder mehr Lust verspüren wollen,
- neue Freunde finden möchten,
- den Mut haben, an diesen Herausforderungen zu arbeiten, mit anderen Jugendlichen darüber zu sprechen und Neues auszuprobieren.

... Eltern, die

- wieder einen besseren Draht zu ihren Kindern finden wollen,
- ihre Kinder motivieren und stärken wollen,
- sich mit anderen Eltern austauschen möchten.

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Das Gruppentraining

Themen für Euch als Jugendliche

- Wie erkenne und nutze ich meine Stärken?
- Wie kann ich üben, mir mehr zuzutrauen und offener auf andere zuzugehen?
- Wie kann ich es mir selbst gutgehen lassen?
- Wie kann ich mehr aus meiner Freizeit machen, woran habe ich Spaß?
- Wie werde ich mit Alltagsstress fertig?

Themen für Sie als Eltern

- Die normalen Entwicklungsaufgaben des Jugendalters – wie können wir unserem Kind dabei helfen?
- Wie verhelfen wir unserem Kind zu Mut, Aktivität, Neugier und Fröhlichkeit?

Im „Elterncafé“ tauschen wir Erfahrungen aus und sammeln Tipps und Hilfen für den Alltag.

Gemeinsam sind wir stark. Das Gruppentraining ergänzt die ambulante Therapie unserer Klinik.

Allgemeine Hinweise

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

Ausführliche **Arbeitsanleitungen und Materialien** und vor allem Eure Neugierde und Offenheit werden zu einem erfolgreichen Gelingen beitragen.

An einem **Vorbereitungstreffen** können alle die Therapeuten und das Training näher kennenlernen.

Wir bemühen uns, auf **alle Fragen** Antworten zu finden.

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse auf Überweisung durch Ihren Haus- oder Kinderarzt.

Die Termine teilen wir mit, sobald sich eine ausreichende Zahl von Jugendlichen angemeldet hat.

Das Gruppentraining findet alle zwei Wochen **von 15.30 bis 17.00 Uhr** statt. Am Training mit den Jugendlichen nehmen mitunter auch die Eltern teil. Die Sitzungen bauen aufeinander auf, die Elternsitzungen finden möglichst mit beiden Elternteilen statt.

Liebe Eltern, sprechen Sie bei Interesse bitte Ihren Ambulanztherapeuten an.