



Mut-Gruppe

FÜR KINDER VON 8-11 JAHREN

ÄNGSTE VERSTEHEN. MUTIG NEUE WEGE GEHEN.

Du suchst
einen Therapieplatz?

Hier kannst du
direkt in der Gruppe
starten.



THEMEN DER GRUPPE

- ✓ soziale Angst
- ✓ spezifische Ängste (z. B. vor Tieren, Dunkelheit, ...)
- ✓ Trennungsangst
- ✓ generalisierte Ängste
- ✓ Versagensängste
- ✓ Schulangst



WAS MACHEN WIR?

- Was ist Angst?
- Gefühle kennenlernen und einordnen
- Körperliche Beschwerden bei Angst (z. B. Bauchweh, Herzklopfen, Anspannung)
- Gedanken überprüfen
- Vermeidungsverhalten und Aufrechterhaltung erkennen
- Kleine Übungen zur Überwindung von Angst
- Spielerisch den Selbstwert stärken



GRUPPENGROSSE

4-6 Kinder



ZEIT

Jeden Montag
von 15:00-16:40 Uhr



KOSTEN

Die Kosten werden von der gesetzlichen
Krankenkasse übernommen.



ANMELDUNG

telefonisch oder per E-Mail



LEITUNG

Dipl.-Päd. Frederike Lehmann
Kinder- und Jugendlichen-
psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie)



KJP LEHMANN

PRAXIS FÜR KINDER- UND
JUGENDLICHENPSYCHOTHERAPIE



Stiefenhoferplatz 3
(im Gemeindehaus, 1. Stock)
22885 Barsbüttel



0176 6139 3828



info@kjp-lehmann.de



www.kjp-lehmann.de