



TUT MIR GUT!

GRUPPENTHERAPIE FÜR
WEIBLICHE JUGENDLICHE
IM ALTER VON 14–17 JAHREN

DU SUCHST EINEN
PSYCHOTHERAPIEPLATZ?

Hier kannst du
zeitnah mit Psychotherapie
in der Gruppe starten.



WAS TUT MIR GUT?



WIE KANN ICH MEINE STIMMUNG VERÄNDERN?

- Austausch in einer geschützten Gruppe
- Verstehen, was meine Stimmung beeinflusst
- Stärken entdecken und nutzen
- Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen
- Wege finden, die mir helfen
- Gemeinsam ausprobieren und weiterkommen



GRUPPENGROSSE

4–6 Teilnehmerinnen



ZEIT

jeden Dienstag 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,
approbierte 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