

## KONTAKT

**IFT - PSYCHOTHERAPEUTISCHE**

**AMBULANZ:**

Leopoldstraße 175, Eingang West, 3. Stock  
80804 München

Telefon: 089/32 19 77 3 - 0  
Telefax: 089/32 19 77 3 - 19

## DIREKTER KONTAKT

**ZUR KOORDINATORIN**

**GRUPPENTHERAPIE:**

Barbara Uihlein – Psych. Psychotherapeutin  
Telefon: 089 / 32 19 773 - 20  
Email: uihlein@ift.de

## BESUCHEN SIE UNS

**ONLINE UNTER:**

[www.ift-ambulanz.de](http://www.ift-ambulanz.de)



**IFT - PSYCHOTHERAPEUTISCHE AMBULANZ**

# MEHR

# SELBSTVER-

# TRAUEN

**GRUPPENTHERAPIE  
SOZIALER KOMPETENZEN**



## GRUPPENTHERAPIE AN DER IFT - AMBULANZ

**Das Therapeutenteam der IFT-Ambulanz bietet Gruppentherapien für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder mit psychischen Problemen an.**

Einen neuen Umgang mit Ihren Problemen können Sie besonders gut in der Gruppe erlernen, da Sie sowohl Unterstützung der anderen Gruppenmitglieder, als auch die Anleitung unseres Therapeutenteams erhalten. Unsere Gruppentherapien zielen darauf ab, dass das Erlernte langfristig im täglichen Leben angewendet wird und somit eine höhere Lebensqualität erreicht werden kann.

Die IFT-Ambulanz bietet Gruppentherapien mit unterschiedlichen Behandlungsschwerpunkten für Erwachsene ab 17 Jahren.

Die Gruppentherapien können als Ergänzung zu einer Einzeltherapie, aber auch unabhängig davon besucht werden.

## KOSTENÜBERNAHME

In einem Vorgespräch wird geklärt, ob die Kosten für die Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden können.

Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, die Behandlung selbst zu zahlen.

## WAS BEDEUTET SOZIALE KOMPETENZ?

Eine hohe soziale Kompetenz befähigt Menschen einen angemessenen Kompromiss zwischen eigenen Bedürfnissen und denen des Gegenübers zu finden. Verhaltensweisen wie „Nein sagen“, „Schwächen/ Fehler eingestehen“ oder „Widerspruch äußern“ sind unabdingbar überall dort, wo sozialer Austausch stattfindet. Gelingt uns dieser Kompromiss auf Dauer nicht, können starke Ängste im Kontakt mit Mitmenschen oder auch Konflikte mit diesen den Alltag negativ beeinflussen.

## WAS SIND DIE ZIELE DER GRUPPE?

- Verschiedene Strategien sozial kompetenten Verhaltens kennen lernen
- Feedback zum eigenen Verhalten bekommen
- Soziale Kompetenzen in unterschiedlichen Situationen trainieren

## WIE IST DIE GRUPPE AUFGEBAUT?

Das Gruppenprogramm umfasst zehn Sitzungen und findet einmal wöchentlich am Abend statt.  
Beginn: kursabhängig, zwischen 18 und 19 Uhr.  
Dauer: 1:40 h.  
Gruppengröße: 6 – max. 10 Teilnehmer.