

„Hilfe, wie gehe ich mit schwierigen Gefühlen um?“

Eine therapeutisch angeleitete Gruppe für Mädchen* von 14 bis 17 Jahren

biff e.V. ist Mitglied im:



BERATUNG INFORMATION
FÜR FRAUEN LÜBECK e.V.

Holstenstraße 37-41
Eingang *An der Obertrave*
23552 Lübeck

T 0451 70 60 202

~~F 0451 70 60 202~~

info@biff-luebeck.de

www.biff-luebeck.de



Anmeldung

Hiermit melde ich mich **verbindlich**
für folgendes Angebot an:

Name, Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Einrichtung (nur bei Fortbildungen):

☐ Ich überweise den Betrag von _____ € auf das Konto bei der Sparkasse zu Lübeck AG.
IBAN: DE67 2305 0101 0001 0640 70 | BIC: NOLADE21SPL

Datum

Unterschrift



BERATUNG INFORMATION
FÜR FRAUEN LÜBECK e.V.

Einwilligungserklärung zum Datenschutz

Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass die Beratungsstelle biff Lübeck e.V. meine Kontaktdaten im Rahmen datenschutzrechtlicher Bestimmungen zum Zwecke der Anmeldung, Durchführung und Kommunikation der Veranstaltung speichert und verarbeitet. Die Teilnahmebedingungen der Beratungsstelle biff Lübeck e.V. erkenne ich hiermit an.

„Hilfe, wie gehe ich mit schwierigen Gefühlen um?“

Eine therapeutisch angeleitete Skill-Gruppe für Mädchen* von 14 bis 17 Jahren

Selbstverletzungen sind bei Jugendlichen nicht selten, sie nahmen sogar in den letzten Jahren stetig zu. Gründe dafür können zum Beispiel intensive Traurigkeit oder andere starke Gefühle sein, welche als Folge zu selbstschädigenden Verhaltensweisen führen. Unsere Gruppe richtet sich an alle Mädchen*, die solche Verhaltensweisen von sich selbst kennen und gerne einen anderen Weg finden möchten.

Ziel der Gruppe ist es, dass die Teilnehmerinnen* Fähigkeiten (Skills) erlernen, um mit starken Gefühlen und schwierigen Situationen besser umgehen zu können (in Anlehnung an DBT-A). Die Skills werden dazu mit theoretischem Wissen vermittelt und eingeübt. Die Teilnehmerinnen* lernen, sich selbst besser einzuschätzen und zu steuern und können somit den Alltag leichter bewältigen. Die Gruppe bietet Unterstützung, schädliche Verhaltensweisen (z.B. „ritzen“; Essanfälle) abzubauen und dafür alternative Fähigkeiten zu erlernen. Die Skills stammen aus dem Bereich der Achtsamkeit, der Stresstoleranz, der Emotionsregulation sowie dem Aufbau der zwischenmenschlichen Kompetenzen.

- Leitung:** Charlotte Greulich
Psychologin (M.Sc.)
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT) i.A.
Beraterin bei biff e.V.
- Teilnehmerinnen*:** 6 Mädchen* im Alter von 14- 17 Jahren
- Infotermin:** Kurzes Kennenlernen mit Charlotte Greulich. Termin nach Absprache.
Das Kennenlernen ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe
- Termine:** 8 Montagnachmittage jeweils von 16.30-18.00 Uhr
25.09.2023; 02.10.2023; 09.10.2023
Pause Herbstferien
06.11.2023; 13.11.2023; 20.11.2023; 27.11.2023; 04.12.2023
- Wo:** Psychosoziale Beratungsstelle biff e.V., Holstenstraße 37-41,
Eingang an der Obertrave in 23552 Lübeck
- Anmeldung:** Mädchen*, die Interesse an einer Teilnahme haben, melden sich bitte bei biff
unter der Tel.-Nr.: 0451/ 7060202 für den Infotermin an.
Infos auch auf unserer Website: www-biff-luebeck.de
Die Teilnahme an dieser Gruppe ist kostenlos.



BERATUNG INFORMATION
FÜR FRAUEN LÜBECK e.V.

Bitte
ausreichend
frankieren

biff Beratung und Information
für Frauen Lübeck e.V.
Holstenstraße 37-41
Eingang *An der Obertrave*
23552 Lübeck