

# Gruppentherapie für Jugendliche mit Depression



Du fühlst dich oft niedergeschlagen?  
Deine Gedanken drehen sich im Kreis?  
Du wartest auf einen Psychotherapieplatz?

## Damit bist du nicht allein!

Unsere Therapiegruppe für Jugendliche bietet Raum, um gemeinsam mit anderen über deine Gefühle und Probleme zu sprechen und Wege zu finden, damit du dich besser fühlst.

### Was erwartet dich?

- Austausch mit anderen, die dich verstehen – unter Anleitung erfahrener Psychotherapeuten
- Praktische Tipps für einen positiven Umgang mit Gefühlen
- Unterstützung, um deine Gedanken besser einzuordnen
- Neue Verhaltensstrategien – in deinem Tempo, ohne Druck

### Hardfacts

- Montags 15:30 – 17:00 Uhr
- Gruppengröße:  
6 bis 8 Teilnehmende
- 1 Vorgespräch  
+ 8 Gruppensitzungen  
+ 2 Elterntermine
- Zielgruppe:  
Jugendliche ab 13 Jahre
- Wo: Institutsambulanz  
kbo-Heckscher-Klinikum  
Rosenheim

### Melde dich bei uns:

kbo-Heckscher-Klinikum  
Rosenheim  
Freiherr-vom-Stein-Straße 2  
83022 Rosenheim

Telefon | 08031 3044-0

E-Mail | [info.hek-ros@kbo.de](mailto:info.hek-ros@kbo.de) (QR-Code)

