

Übergänge als Chance

in der Gruppe Veränderungen meistern

Stehst du gerade an einem Punkt in deinem Leben, an dem Veränderung ansteht? Vielleicht endet die Schule oder du beginnst, oder beendest eine Ausbildung, ein Studium oder einen Job. Vielleicht verändert sich dein Wohnort oder wichtige Beziehungen. Vielleicht weißt du noch nicht, was als nächstes kommt. Nur, dass etwas in Bewegung ist. In der Gruppe kannst du sortieren, wo du gerade stehst und wie du dorthin gekommen bist. Und herausfinden, was als Nächstes kommt.



Gruppen & Einzeltermine kombinierte Psychotherapie	12 × 100 Min. Gruppentermine pro Block	4 bis 8 × 50 Min. Einzel- und Familiengespräche* pro Block *Eltern oder andere wichtige Bezugspersonen können bei Bedarf einbezogen werden
5-6 junge Erwachsene von 17 bis 19	Kostenübernahme durch die Krankenkasse	Gruppe immer dienstags 17 bis 19 Uhr

Eine Gruppe für Übergänge

Übergänge sind selten geradlinig. Erwartungen von außen machen sie oft schwerer. In der Gruppe klären wir: Wo stehst du? Was setzt dich unter Druck? Was gibt dir Halt? Was möchtest du verändern? Es geht nicht um den perfekten Lebensplan. Und nicht um Berufs- oder Bewerbungsberatung. Es geht darum, deinen eigenen Umgang mit Veränderung zu finden - gemeinsam mit anderen, die ebenfalls im Dazwischen sind.

Die Gruppe kann dir helfen, ...

- ... besser zu verstehen, was dich unter Druck setzt und was dir Halt gibt.
- ... deine Gefühle, Bedürfnisse und Beziehungsmuster klarer wahrzunehmen.
- ... deine Stärken zu entdecken und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.
- ... Erwartungen von außen besser einzuordnen und deinen eigenen Weg zu finden.
- ... von ehrlichen Rückmeldungen und den Erfahrungen anderer zu profitieren.

So läuft die Therapie ab

Gruppe: 12 Termine von Oktober 2026 bis Januar 2027. In den Schulferien ist Pause. Regelmäßige Teilnahme ist wichtig. Einzelne entschuldigte Fehltermine sind okay.

Termine Herbst/Winter-Block: 27.10, 03.11, 10.11, 17.11, 24.11, 01.12, 08.12, 15.12, 05.01, 12.01, 19.01, 26.01

Einzelgespräche: Etwa einmal im Monat findet ein Einzelgespräch statt. Weitere Termine sind bei Bedarf möglich. Eltern oder andere wichtige Bezugspersonen können einbezogen werden.

Weitere Blöcke: Im Februar ist Pause. Der nächste Block startet im März. Ein- oder Ausstieg ist zwischen den Blöcken möglich. Jeder Block umfasst 12 Gruppen- und bis zu 8 Einzeltermine. Bei entsprechender Indikation können gesetzliche Krankenkassen bis zu drei Blöcke finanzieren. So sind bis zu eineinhalb Jahre kombinierte systemische Einzel- und Gruppenpsychotherapie möglich.

Kennenlernen: Vor dem Einstieg treffen wir uns zu Einzelgesprächen. Du lernst mich kennen. Du erfährst mehr über die Gruppe. Gemeinsam prüfen wir, ob das Angebot passt.

INTERESSE?

Schreib an gruppe@praxis-hazelaar.de

Ein paar Sätze reichen: Was spricht dich an? Wie kann ich dich erreichen?

Ich melde mich und wir vereinbaren ein Kennenlerngespräch.

Leitung: Felix Hazelaar, Systemischer Therapeut (DGSF), Systemischer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut in Ausbildung. Die Behandlung findet unter regelmäßiger fachlicher Supervision statt.