



Soziale Angst – Gruppe

Worum geht es?

Die verhaltenstherapeutische Gruppentherapie richtet sich an Personen, die in sozialen Situationen Ängste haben oder sich sehr unwohl fühlen. Ziel der Gruppe ist es, mit Hilfe von praktischen Übungen diese Ängste abzubauen.

Die Kosten für die Gruppentherapie werden nach Antragsstellung von der Krankenkasse übernommen.

Inhalte

- Wissen über die Entstehung und Aufrechterhaltung von sozialen Ängsten
- Schwierige Situationen besprechen und neue Verhaltensweisen erproben
- Negative Denkmuster erkennen und verändern
- Körperliche Symptome verstehen und situationsangemessen deuten

Die Gruppe besteht in der Regel aus 4 Teilnehmer*innen und wird von psychologischen Psychotherapeut*innen durchgeführt