



Freie Universität



Berlin

Hochschulambulanz

Psychotherapie • Diagnostik
Gesundheitsförderung

Leitung

Prof. Dr. Babette Renneberg

Leitende Psychologin

Dr. phil. Anne Trösken

Anmeldung

Telefon: (030) 838 56 345

Fax: (030) 838 456 345

psychologische-ambulanz@fu-berlin.de

www.fu-berlin.de/psychologische-ambulanz

Anfahrt

Hochschulambulanz für Psychotherapie

Freie Universität Berlin

Habelschwerdter Allee 45, 14195 Berlin

Raum JK 26/028

U-Bahnhof: Dahlem-Dorf, ca. 800m Fußweg

Bus: 110 bis Löhleinstraße, X83 bis Dahlem-Dorf

Metrobus: M11 bis Hittorfstraße

Auto: FU-Parkplatz (Otto-von-Simson-Straße)



Soziale Angst – Gruppe

Worum geht es?

Die verhaltenstherapeutische Gruppentherapie richtet sich an Menschen, 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 vier TeilnehmerInnen und wird von psychologischen PsychotherapeutInnen durchgeführt.