

Gruppentherapieangebot für junge Erwachsene



GEMEINSAM WACHSEN

Vertrauliche Umgebung für **Menschen von 18 bis 24 Jahren auf der Suche nach psychotherapeutischer Begleitung**, um Erfahrungen auszutauschen, Unterstützung zu finden und persönliche Entwicklung zu fördern.

Prozessbegleitung durch zwei Psychotherapeutinnen mit viel Erfahrung im Gruppensetting mit jungen Erwachsenen.

Was euch erwartet

- Professionelle Begleitung
- Hilfestellungen im Alltag
- Wertschätzung der individuellen Problematik
- Unterstützung durch die Gruppe
- Förderung sozialer Kompetenzen
- Auch Mal Spaß und Lachen zwischendurch
- Kostengünstiger als Einzelsessions
- Kosten: 50 Euro pro Einheit
- Dauer: 10 Einheiten zu je 2 Stunden
- Immer Freitags 10:00 bis 12:00
- Beginn: 24. 4. 2026
- Ort: Margaretenstraße 96/3A, 1050 Wien

Themen

- Zukunftsängste
- Überforderung im Alltag
- Übergang Schule - Uni
- Dating Life
- Freundschaften und Beziehungen
- Identitätsfindung und Orientierung
- Allgemeines Unwohlgefühl
- "Eigentlich passt eh alles, es sollte mir eigentlich gut gehen"
- Autonomie und Selbststrukturierung
- Persönliche Entwicklung
- Stressbewältigung
- Umgang mit Druck und Erwartungen
- Lernschwierigkeiten und Prüfungsängste
- "Ich weiß nicht genau, was eigentlich los ist"

Wer euch begleitet



Mag. Sandra Boran-Schrittwieser

Psychotherapeutin in Ausbildung unter
Supervision



Sophia Lehofer

Psychotherapeutin in Ausbildung unter
Supervision

Nächste Schritte

Möchtest du zu uns in die Gruppe kommen? Kontaktiere uns gerne!

Telefon: +43 677 64553710 (Sandra Boran-Schrittwieser) oder
+43 670 509 9518 (Sophia Lehofer)

E-Mail: hallo@pt-sbs.at, lehofer@praxis5.at

Web: www.pt-sbs.at, www.praxis5.at/sophia-lehofer/