



NICOLA MAIER-KILGA

Dipl. psych. Gesundheits- und Krankenschwester
Verhaltenstherapeutin
Praxisgemeinschaft
Zimmermanngasse 11/2/6
1090 Wien
0650/6119822
nicola.maier@chello.at



MAG. DORIS ZWIEFLER

Klinische- und Gesundheitspsychologin
Verhaltenstherapeutin
Harrachgasse 1/11
1220 Wien
0699/81735634
zwiefler_doris@gmx.at



GRUPPENTHERAPIE

für Kinder und Jugendliche

SOZIALE KOMPETENZ & ANGST



WAS IST ANGST UND WIE ÄUSSERT SIE SICH?

Angst tritt in der Regel als natürliche und sinnvolle Reaktion auf ein bedrohlich beurteiltes Ereignis auf.

WELCHE FUNKTION HAT DIE ANGST?

Angst ist ein Alarmsignal, das dem Selbstschutz dient, und dem Körper ermöglicht kurzfristig Höchstleistungen und maximale Konzentration zu erbringen.

ANGST WIRD ZUM PROBLEM WENN,

- sie unangemessen stark auftritt
- sie zu häufig und zu lange andauert
- man die Kontrolle verliert
- man Angstsituationen vermeiden muss
- man stark unter ihr leidet

ANGST KANN DURCH KRITISCHE LEBENSEREIGNISSE AUSGELÖST WERDEN:

- Beziehungsschwierigkeiten der Eltern
- Auseinandersetzungen mit Eltern oder Geschwistern
- Schwierigkeiten im Umgang mit Lehrern und Mitschülern
- Schlechte Schulnoten
- Verlust eines Verwandten oder Freundes
- Eigene schwere Erkrankung oder die eines Angehörigen/Freundes
- Körperliche und sexuelle Gewalt
- Umzüge und damit Orts- und Schulwechsel
- Finanzielle und wirtschaftliche Not
- usw ...



WAS IST SOZIALE KOMPETENZ?

Sozial kompetente Kinder haben Techniken zur Verfügung mit alltäglichen zwischenmenschlichen Schwierigkeiten klar zu kommen. Sie können Kontakt aufnehmen, Freundschaften aufbauen und aufrecht erhalten.

WIE ÄUSSERN SICH SCHWIERIGKEITEN DER SOZIALEN KOMPETENZ?

- Außenseiter
- Eckt an
- Zieht sich zurück
- Scheu und isoliert
- Zeigt aggressives Verhalten
- Hat Probleme Freundschaften zu schließen
- Hat Schwierigkeiten Konflikte zu lösen

ABLAUF UND DAUER:

- Erstgespräch mit den Eltern
- 9 Sitzungen à 90 min. (2 Einheiten) inklusive Pausen
- 1 Elternreflexionsgespräch
- Abschlussgespräch mit Kind und Eltern

KOSTEN:

- Erstgespräch: 30 Euro
- 1 Einheit: 40 Euro
- Abschlussgespräch: 30 Euro