ZPP HEIDELBERG | ZENTRUM FÜR PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPIE

UNIVERSITÄT HEIDELBERG ZUKUNFT SEIT 1386

Gruppenpsychotherapie für Jugendliche mit postviralen Syndromen

An wen richtet sich die Gruppentherapie:

Gesetzlich krankenversicherte Jugendliche ab 14 Jahren mit postinfektiösen Beschwerden wie Post-COVID, unspezifischen postviralen Fatigue-Syndromen, Beschwerden nach Epstein-Barr-Virus, postinfektiösen Reizdarmsyndrom, Guillain-Barré-Syndrom usw.

Kennst du das? Seit einer Infektion ist vielen anders als vorher:

- Du bist schnell erschöpft und nach Anstrengung geht es dir manchmal richtig schlecht
- Schlaf erholt dich nicht so wie früher
- Konzentration und Merken fallen dir schwer, im Kopf fühlt sich es an wie im Nebel
- Schule, Freizeit und Hobbys sind schwerer zu schaffen, das macht dich traurig, wütend oder besorgt

Damit bist du nicht allein. In der Online-Gruppe triffst du andere Jugendliche, denen es ähnlich geht!

Was dich erwartet:

- Kennenlernen der Gruppenteilnehmer/innen
- Verstehen, was postvirale Syndrome eigentlich sind
- Wichtige Infos erhalten über Fatigue und Schlaf und Tipps für dich zum Ausprobieren
- Das Konzept der Achtsamkeit kennenlernen und üben
- Eigene Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse besser verstehen lernen
- Eigene Grenzen verstehen, setzen und akzeptieren
- Strategien für Konzentration bei Brain Fog
- Körper und Bewegung: Belastungsgrenzen wahrnehmen

➔ Material aus der Langensteinbacher Post-COVID-Gruppentherapie

Termine: Die Termine finden über einen zertifizierten, datenschutzkonformen Videodienst online statt. Du kannst von zu Hause aus teilnehmen!

- Persönliches Kennenlernen und Diagnostik vor Ort am ZPP in Heidelberg (Adenauerplatz 6)
- 10 Gruppentermine (à 100 Minuten) im Online-Format am Nachmittag (genaue Daten werden noch bekannt gegeben)
- 2 Elterngruppentermine (à 100 Minuten) im Online-Format

Kosten:

- Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen

Anmeldung: +49 6221 54-7907

- Telefonzeiten:
  montags 13:00-14:30 Uhr & 15:00-16:30 Uhr
  mittwochs 12:00-13:30 Uhr
  freitags 10:00-12:00 Uhr