

Verzweiflung Träume Netz Hilfe
Körper JA Beziehungen Nein
RITZEN Leere Unsicherheit
Wut Selbstwert Wünsche
sich spüren
schwarzweiß ANGST Verletzung
Respekt ^{weinen} verlassen Krisen
Freude Traurigkeit
LACHEN Anspannung ^{Weg} ZIELE
Toleranz
Stimmung



Weil ich bin wie ich bin,
weil ich ein Mädchen bin.

Weil ich bin wie ich bin, weil ich ein Mädchen bin.

Das Mädchencafé – eine psychotherapeutische Gruppenpsychotherapie mit Elementen aus dem Skills-Training für Mädchen im Alter von 14 – 18 Jahren.

Kennst du das?

„Ich fühle mich **innerlich leer.**“

„Manchmal habe ich meine **Gefühle nicht unter Kontrolle.**“

„Ich verspüre manchmal den Drang mich **selbst zu verletzen.**“

„Ich fühle mich **völlig ausgeliefert.**“

„Manchmal bin ich **so traurig** und habe Angst vor meinen eigenen Gedanken.“

„Ich komme **mit anderen nicht klar.**“

In der Kleingruppe des Mädchencafés lernst du mit anderen Mädchen besser auf dich zu achten, deinen Körper wahrzunehmen, mit Gefühlen umzugehen und mit Stresssituationen besser klar zu kommen. Wir treffen uns ein Mal pro Woche um über aktuelle Problematiken und spezifische Mädchenthemen zu reden. Du lernst ungefährliche Methoden (Skills) kennen, die du anstelle von Selbstverletzungen anwenden kannst.

Kosten und Termine

90 Minuten pro Einheit, fixe Gruppe (max. 7 Mädchen), Einstieg semesterweise möglich, pro Einheit 30 €

Vorgespräch, zwei Familiengespräche, Abschlussgespräch (je 50 €)

Teilrefundierung über die Krankenkasse ist möglich.

Termine auf Anfrage.



Birgit Trifonov, Psychotherapeutin

T. 0664 373 83 58

M. mail@birgit-trifonov.at

W. www.birgit-trifonov.at

Praxis Mödling:

Schulweg 8/3/9, 2340 Mödling

Praxis Wiener Neustadt:

ProSana, Zehnergasse 3/2/3, 2700 Wr. Neustadt