

# Was ist Gruppentherapie?

Gruppenpsychotherapie ist eine Form der Psychotherapie, bei der eine kleine Gruppe von Patient:innen unter der Leitung erfahrener Therapeut:innen zusammenkommt, um gemeinsam verschiedene Themen zu besprechen. Die Gruppe bietet eine unterstützende und vertrauensvolle Umgebung, in der die Teilnehmenden ihre Erfahrungen teilen und voneinander lernen können.

# Was ist ACT?

ACT steht für Akzeptanz- und Commitment Therapie, welche ein modernes Verfahren der Verhaltenstherapie (VT) ist.

Es werden klassische VT-Techniken mit achtsamkeits- und wertorientierten Strategien zu einem sehr effektiven psychotherapeutischen Ansatz kombiniert.

Im Rahmen der Gruppentherapie soll ein adäquater Umgang mit unangenehmen Erlebnissen erlernt und mehr Selbstsicherheit aufgebaut werden.

# Ablauf

- 8-10 Sitzungen  
(à 100 Min. pro Sitzung)
- 1x pro Woche, 17:00 - 18:40
- 6-8 Teilnehmer:innen  
(geschlossene Gruppe)

Der genaue Ablauf und weitere Fragen können bei Bedarf per Mail oder in einem Vorgespräch geklärt werden.

# Anmeldung

Die Kosten werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Kontakt:

MUNIK (LMU)  
Leopoldstr. 44  
80802 München  
089/2180-72570  
munik@psy.lmu.de

Ansprechpersonen:

Sophia Müller  
(M.Sc. Psych., KJP i.A.)  
Simon Ruider  
(M.A. Soz.Päd., KJP i.A.)



Münchener **UN**iversitäres Institut  
für **K**inder- und Jugendlichen-  
psychotherapie-Ausbildung

Selbstachtsam sein  
und innere Stärke finden

—

ACT-orientierte  
Gruppenpsychotherapie für  
Jugendliche

FÜR 15-18 JÄHRIGE MIT  
INTERNALISIERENDEN  
STÖRUNGEN  
(z.B. Angst, Depression)