

Gruppentherapie „LGBTQ*“

Austausch, Stärkung und Unterstützung (ab 16 Jahren)

Sich selbst besser kennenzulernen und die eigene Identität zu entwickeln, ist für viele Jugendliche eine herausfordernde Zeit. Für Jugendliche, die sich der LGBTQ*-Community zugehörig fühlen oder Fragen zu Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung haben, kommen oft zusätzliche Belastungen hinzu: Unsicherheiten in Familie oder Schule, das Gefühl, nicht verstanden zu werden, sowie Erfahrungen mit Vorurteilen, Ausgrenzung oder Diskriminierung.

Die Gruppentherapie „LGBTQ*“ richtet sich an Jugendliche ab 16 Jahren, die sich in einem geschützten, respektvollen Rahmen austauschen möchten. In der Gruppe geht es darum, sich gegenseitig zu stärken, mehr Sicherheit im Umgang mit der eigenen Identität zu gewinnen und hilfreiche Strategien für den Alltag zu entwickeln.

Inhalte der Gruppe

- Offener Austausch über Erfahrungen, Fragen und Unsicherheiten in einem sicheren Rahmen
- Förderung von Selbstakzeptanz, Selbstwert und Selbstbewusstsein
- Umgang mit Diskriminierung und Ausgrenzung: Einordnen, Grenzen setzen, Unterstützung finden
- Stärkung von Ressourcen, Resilienz und Selbstfürsorge
- Soziale Kompetenzen: Bedürfnisse klar äußern, Kontakte stärken, Hilfe annehmen
- Entwicklung einer positiven Identität und tragfähiger Lebensperspektiven

Rahmenbedingungen

- Laufendes Angebot
- Beginn, sobald mindestens 4 Teilnehmer:innen angemeldet sind
- Gruppengröße: 4–6 Jugendliche
- Termine: dienstags 12:00–13:40 Uhr
- Frequenz: 2× monatlich (keine Termine in den Hamburger Schulferien)
- Dauer: 100 Minuten pro Sitzung
- Ort: KJP Praxis Ladehoff, Raiffeisenpassage 15, 23858 Reinfeld

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die Homepage per E-Mail. Nach Ihrer Anfrage erhalten Sie ausführliche Informationen zur diagnostischen Phase und zum weiteren Ablauf.