



## Gruppentraining für Schülerinnen zum Thema Ängste

Ängste sind eine häufige Form der psychischen Belastung im Kindes- und Jugendalter, was durch die Erfahrungen der Corona-Einschränkungen nochmals verstärkt wurde. Die Ängste können dabei in vielen unterschiedlichen Formen und Situationen auftreten (z.B. Angst vor der Klasse zu sprechen, Angst in der nächsten Klassenarbeit zu versagen). Frühzeitige Unterstützung kann hilfreich sein, um langfristigen Belastungen und Einschränkungen vorzubeugen.

Ab Oktober 2023 bieten wir daher ein Training **für Schülerinnen der 11. und 12. Klasse** zum Umgang mit Ängsten an. Die Schülerinnen lernen in dem Programm wichtige Bewältigungs- und Lösungsstrategien kennen, die sie im täglichen Leben anwenden können. In diesem Zusammenhang werden auch die Themen Stress und Stressbewältigung, Depression und Selbstsicherheit behandelt.

Da eine Durchführung nur mit einer Gruppengröße von 8 Schülerinnen realisierbar ist, bitten wir um eine Anmeldung bis zum 26.09.2023. Das Training wird schulübergreifend in den Räumen der Regionalen Schulberatungsstelle für den Kreis Höxter angeboten. Sollten Sie noch Fragen haben, melden Sie sich gerne bei uns unter 05272-3731 3274.

---

<b>Umfang</b>	8 Termine, ca. 90 Minuten pro Termin	<b>Ort</b>	Regionale Schulberatungsstelle für den Kreis Höxter Westmauer 3 <b>33034 Brakel</b>
<b>Zeit</b>	Jeweils dienstags: <b>17.10.2023</b> <b>14.11.2023</b> <b>24.10.2023</b> <b>21.11.2023</b> <b>31.10.2023</b> <b>28.11.2023</b> <b>07.11.2023</b> <b>05.12.2023</b>	<b>Anmeldung</b>	<b>Bis zum 26.09.2023</b>  E-Mail an: schulberatung@kreis-hoexter.de  Oder telefonisch unter: 05272-3731 3274
<b>Beginn um 15 Uhr</b>			
<b>Leitung</b>	Ann-Katrin Wiemann, Schulpsychologin der RSB-HX Anika Tegtmeyer, Schulpsychologin der RSB-HX		

---