



UNIVERSITÄTS KLINIKUM HEIDELBERG



Stress, und immer bist du schuld?!

Stress mit den Eltern? Stress mit Freunden?
Stress in der Schule? Stress mit der Polizei?

Mentalisierungsbasierte Therapie für Jugendliche und junge Erwachsene

Institut für Psychosoziale Prävention
Bergheimerstr. 54, 69115 Heidelberg



Gibt es immer wieder Probleme mit anderen und du hast keine Lust auf den ständigen Stress?

An unserem Institut der Uniklinik Heidelberg haben wir ein Therapieprogramm entwickelt, das Jugendliche unterstützen soll, die oft Konflikte mit anderen haben.

Wir bieten Einzel- und Familienbehandlungen an, bei denen Gespräche mit dir und deiner Familie geführt werden. Ziel dieser Gespräche ist es, zu lernen, wie du besser mit dem Stress und den Konflikten in deinem Leben umgehen kannst.

Wir streben eine Stärkung der Mentalisierungsfähigkeit im gesamten Familiensystem an.

Als Mentalisierung wird die psychische Fähigkeit bezeichnet, sich mentale Gründe des eigenen Verhaltens und des Verhaltens unserer Mitmenschen vorstellen zu können. Mithilfe der Fähigkeit zur Mentalisierung ist es uns also möglich uns selbst und unsere Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse, und auch die unserer Mitmenschen (Familie, Freund*innen, Partner*innen, Mitschüler*innen) besser zu verstehen und so ggf. auch Missverständnisse aufzulösen.

das Angebot richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die

- › zwischen 8 und 18 Jahre alt sind
- › sich oft aggressiv verhalten oder oft gewalttätige Auseinandersetzungen haben
- › schon einmal gestohlen haben
- › oft Notlügen benutzen
- › oft mit dem Gesetz oder Autoritätspersonen in Konflikt geraten

