



Einfühlsame und professionelle Unterstützung für Kinder und Jugendliche

Mögliche Themen und Schwerpunkte:

- Aufbau von Selbstwertgefühlen und Selbstvertrauen
- Entwicklung sozialer Kompetenzen
- Bewältigung von Schul- und Leistungsdruck
- Umgang mit Angst und Stress
- Bewältigung von Trauer und Verlust
- Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit
- Konfliktlösung und Umgang mit Wut
- Bearbeitung von familiären Problemen
- Umgang mit Trennung und Scheidung der Eltern
- Mobbing und Ausgrenzung
- Unterstützung bei Lernschwierigkeiten und Missbrauchserfahrungen
- Unterstützung bei psychischen Erkrankungen wie Depression und Angststörungen
- Umgang mit Suchtverhalten
- Beratung bei sexueller Orientierung und Geschlechtsidentität
- Essstörungen und selbstverletzendes Verhalten



Ein sicherer Raum, wo junge Herzen heilen und wachsen können



SONJA MAYR BA MA

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Tel: +43 664 8555330

E-Mail: praxis@sonja-mayr.at

Web: www.praxis.sonja-mayr.at

6405 Pfaffenhofen

Gewerbepark 14 / 1. Stock, Eingang Nord

6020 Innsbruck

Leopoldstr. 3 / 5. Stock