Groepspsychotherapie - Centrum/Zuid

Deze groep is er voor jongeren van 12 t/m 18 jaar uit Amsterdam Centrum/Zuid bij wie eerdere hulp nog niet genoeg heeft geholpen.

Zit je niet lekker in je vel? Of zit je met dingen in je hoofd? In de groep ontmoet je andere jongeren, die snappen hoe dat voelt. Je gaat samen aan de slag en leert wat jou helpt. Je doet het niet alleen.

Voor wie is deze groep?

Deze groep is voor jou als je merkt dat je:

- nog niet goed weet wie je bent;
- soms niet zo goed over jezelf denkt;
- het lastig vindt om met je gevoelens om te gaan;
- het lastig vindt om vrienden te maken en te houden.

Wat kan je verwachten?

Je zit in een groep met maximaal 8 of 9 andere jongeren. Samen, in een kring, met twee therapeuten erbij. Je werkt aan dingen die jou bezighouden. Ben je onzeker? Sluit je jezelf af, of voel je je vaak buitengesloten? Heb je moeite met vertrouwen, met je gevoelens, of met het aangeven van je grenzen? Herkenbaar? Dan ben je niet de enige.

In de groep deel je je eigen verhaal. Maar je doet meer. Je stelt vragen. Je luistert. Je denkt mee met anderen. Zo ontdek je dingen over jezelf. En je leert van de verhalen van anderen. Jouw verhaal doet dus meer dan je denkt. Het helpt jou. En het helpt de groep.

Wat leer je?

- Je leert beter begrijpen wie je bent;
- Je snapt beter waarom je dingen vaak op dezelfde manier doet;
- Je ontdekt wat jou helpt. En wat jou tegenhoudt;
- Je oefent met nieuwe manieren van denken, voelen en doen;
- Je staat sterker in het leven, met meer zelfvertrouwen.

Hoe werkt de groep?

- Elke dinsdagmiddag van 15.30 tot 17.00 uur kom je samen met de groep. In schoolvakanties is er geen groep.
- De duur van jouw behandeling hangt af van jouw ontwikkeling en jouw doel.
- In de groep zitten jongeren die allemaal anders zijn. Verschillende leeftijden, achtergronden en hulpvragen. Daar leer je juist van.
- Dingen waar je dagelijks tegenaan loopt, bespreek je in de groep. Andere groepsleden luisteren, stellen vragen en helpen je op een nieuwe manier kijken.
- Het is een veilige plek om te oefenen. Je kunt ontdekken wat je vaak doet (je patronen) en nieuwe dingen uitproberen.

Wat verwachten we van jou?

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin

- Je bent aanwezig
- Je denkt na over jezelf
- Je luistert naar anderen
- Je doet mee aan gesprekken
- Je hebt respect voor de groep
- Je oefent met nieuw gedrag
- Je betekent ook iets voor de ander

Je hoeft nog niet alles te kunnen. Wel is het belangrijk dat je nieuwsgierig bent naar jezelf en naar de ander.

Heb je vragen of wil je je aanmelden?

Neem je contact op met
Fay van Rossum
f.v.rossum@levvel.nl
06 39 19 29 85

Raoul van Tilburg
@email
06 51 41 50 65

Locatie
Fred. Roeskestraat 73, gebouw F
1076 EC Amsterdam

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin