Groepsmodules Persoonlijkheid

Uitleg voor jongeren

Krijg je al therapie voor persoonlijkheidsproblemen, of omdat je jouw emoties moeilijk kan reguleren? Dan kunnen de groepsmodules jou iets extra's geven. In de groepsmodules werk je samen met andere jongeren aan doelen die voor jou belangrijk zijn.

Hieronder zie je welke groepsmodules er zijn, wanneer ze zijn en wat je kunt oefenen. Je leert omgaan met je gevoelens, keuzes maken en je grenzen aangeven. Dat doe je stap voor stap, in een vaste groep. Zo werken we samen aan wat jij nodig hebt.

Eén module duurt ongeveer 3 maanden. Een module kan je één keer herhalen als dat ook past bij jouw doelen op dat moment.

Maandag

12:00–12:30 – Lunch
Tijdens de lunch eet je samen met de groep. Je oefent met erbij zijn, luisteren en iets vertellen. Je kunt hier werken aan doelen zoals:

- ‘Het lukt mij om erbij te zijn in een groep’
- ‘Ik leer eten waar anderen bij zijn’
- ‘Ik leer praten met jongeren van mijn leeftijd’

12:45–14:00 – Omgaan met gevoelens en aandacht
In deze groep leer je je gevoelens beter herkennen. Ook leer je wat je hiermee kan doen als het moeilijk wordt. Je oefent met voelen wat er in je lichaam gebeurt en hoe je je aandacht kan veranderen. Je kunt hier werken aan doelen zoals:

- ‘Ik snap beter wat ik denk, voel en doe en wat er daarvoor en daarna gebeurde’
- ‘Ik leer mijn gevoelens opmerken en dat ze er mogen zijn’
- ‘Ik leer oefeningen die mij helpen om rustiger te worden’

14:15–15:30 – Zelf kiezen en voor jezelf opkomen
Hier oefen je met keuzes maken en herkennen wat jij belangrijk vindt. Je werkt aan meer vertrouwen krijgen in jezelf. Ook leer je wat je nodig hebt en wie of wat jou daarbij kan helpen. Je kunt hier werken aan doelen zoals:

- ‘Ik oefen met keuzes maken’
- ‘Ik krijg meer vertrouwen in mezelf’
- ‘Ik kijk terug op mijn gedrag en leer ervan’
- ‘Ik leer mijn grenzen voelen en hoe je dit moet zeggen tegen anderen’

Donderdag

15:30–16:30 – Uitleg en kennis
In deze groep krijg je uitleg over onderwerpen zoals slecht slapen, alcohol en nare ervaringen. Je leert beter begrijpen wat er bij jou speelt en waarom je doet wat je doet. Ook leer je van anderen die best hetzelfde mee hebben gemaakt als jij. Je kunt hier werken aan doelen zoals:

- ‘Ik begrijp mezelf beter’
- 'Ik merk dat ik niet de enige ben’
- ‘Ik leer van anderen die hetzelfde meemaken’

Wie kunnen meedoen?

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin

De groepsmodules zijn een aanvullende behandeling voor jongeren van 14 - 23 jaar die al wekelijks therapie krijgen, zoals: schematherapie (SFT), dialectische gedragstherapie (DGT), GIT-PD, of MBT.

Afspraken die belangrijk zijn

Om samen goed te kunnen werken, maken we duidelijke afspraken. Zo blijft het veilig en fijn voor iedereen.

Dit is belangrijk om te weten:

- Het liefst doe je mee aan in ieder geval 2 groepsmodules;
- Je bent elke week aanwezig bij de modules waarvoor je bent ingeschreven;
- Je oefent ook thuis, buiten huis en op school met wat je leert;
- Naast de groepsbijeenkomsten hebben we een paar losse gesprekken. Bij die gesprekken zijn ook je behandelaar en iemand die belangrijk is voor jou.
  - Voordat je begint heb je ongeveer 2 gesprekken om elkaar te leren kennen en afspraken te maken;
  - Op de helft van de groepsmodules heb je gesprekken om met elkaar te kijken hoe het gaat;
  - Aan het einde heb je een gesprek om samen af te ronden.

- Je laat zien dat je je best doet in de groepsmodules en in je vaste behandeling bij je vaste behandelaar;
- Door mee te doen, houd je je aan de afspraken, in de groep en daarbuiten;
- Heb je vragen of gaat het niet goed buiten de groep? Neem dan contact op met je vaste behandelaar.

Vragen en contact

Mail ons gerust als je vragen hebt over de groepsmodules!

@email

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin