Psychomotorische groepstherapie ALK

Groepstherapie voor jongeren van 12-18 jaar. Je leert beter omgaan met je lichamelijk klachten, spanning en emoties. Zo krijg je meer vertrouwen in jezelf en je lichaam en kun je weer beter meedoen op school, met sporten en met vrienden.

Heb jij last van lichamelijke klachten?

Heb je al een tijdje last van bijvoorbeeld hoofdpijn, buikpijn, vermoeidheid, duizeligheid of andere pijnklachten? Merk je dat je minder vertrouwen hebt in je lichaam? Of vind je het lastig om te voelen wat spanning en emoties met je doen? Dan is psychomotorische therapie iets voor jou.

Past deze groep bij jou?

Deze groep kan bij jou passen als je:

- last hebt aanhoudende lichamelijke klachten (ALK), zoals hoofdpijn, buikpijn, vermoeidheid, duizeligheid, pijnklachten. Deze klachten zijn al langer dan enkele maanden aanwezig;
- klachten beoordeeld zijn door een arts;
- geen medische verklaring hebt voor de klachten;
- focus niet meer ligt op verder medisch onderzoek, maar op het leren omgaan met de klachten en werken aan je herstel;
- gemotiveerd bent om samen met andere jongeren aan je herstel te werken.

Voor wie is het?

Kinderen van 12 t/m 18 jaar.

Meibergdreef 5, 1105 AZ Amsterdam

Wanneer start het?

De groep start in februari 2027. Meld je zo snel mogelijk aan via je behandelaar aan om een plek te reserveren.

Hoe groot is de groep?

3 tot 6 jongeren per groep.

Wat kun je verwachten?

De behandeling bestaat uit 10 bijeenkomsten: 1 individuele bijeenkomst en 9 groepsbijeenkomsten.

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin

Individuele bijeenkomst

In de individuele bijeenkomst:

- Maak je kennis met de pyschomotorisch therapeut;
- Breng je samen in kaart welke lichamelijke klachten je hebt;
- Kijk je hoe goed je lichaamssignalen herkent;
- Onderzoek je hoeveel vertrouwen je hebt in je lichaam;
- Stel je persoonlijke doelen op;
- Bespreek je wat jij nodig hebt tijdens de groepssessies.

Groepsbijeenkomsten

In de groepsbijeenkomsten ga je met 3 tot 6 jongeren in de sportzaal aan de slag. Je leert onder andere:

- hoe een ‘te scherp afgesteld alarmsysteem’ in je brein je klachten in stand houdt;
- hoe je je lichaamssignalen beter herkent;
- hoe je weer meer vertrouwen krijgt in je lichaam;
- hoe je je eigen grenzen beter bewaakt;
- hoe je de link legt tussen wat je in je lichaam voelt en wat er in je hoofd omgaat.

Aanmelden of vragen?

Heb je vragen over de groepsbehandeling? Mail dan naar:

@email

Vragen over aanmelden stel je aan het aanmeldteam van Levvel:

@email

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin