



Streeklief Psychotherapie
aanpak voor jongeren en volwassenen

Streeklief 100
Postbus 10000

1000 AA Amsterdam

Tel: 020 610 0000

www.streeklief.nl

info@streeklief.nl

Groepstherapie voor jongvolwassenen

Binnen de praktijk Streeklief Psychotherapie starten we in oktober 2020 met een groepstherapie voor jongeren tussen 18 en 25 jaar. Deze behandeling richt zich op het leren omgaan met gevoelens.

Problemen met gevoelens kunnen zich op veel verschillende manieren uiten:

- Jezelf niet begrijpen of je door anderen niet begrepen voelen
En je eenzaam of anders voelen
- Je vaak somber of angstig voelen
- Moeite hebben met contact maken of onderhouden
- Een gebrek aan gevoelens ervaren of gevoelens verliezen
Bijvoorbeeld door drugs te gebruiken of heel veel te gamen
- Problemen ervaren met seks of met je seksualiteit
- Het gevoel hebben veel te willen of veel te moeten
Niet weten wat je wilt en waar je heen gaat of moeite hebben met jezelf realiseren
- Moeite krijgen kunnen maken
Bekennen als je iets moet doen
- Weinig zelfvertrouwen ervaren
Je twijfelachtig voelen of je terugtrekken
Of juist altijd op de voorgrond moeten treden
- Niet weten wat je problemen zijn of deze ernstigende benoemen
Moeite met kunnen zeggen
- Vaak last hebben van stress of schamelige klachten, zoals hoofdpijn, buikpijn of vermoeidheid

Vind je het moeilijk om jouw emoties te herkennen?

Is het lastig duidelijk te maken wat jouw gevoelens, behoeften en standpunten zijn en daar ook naar te handelen?

In onze psychotherapie-groep voor jongvolwassenen heb je de mogelijkheid om deze manier van oefeningen en de interactie met de andere deelnemers aanpakken te ontwikkelen om je beter te uiten.

We werken met methoden die zich richten op emotie-regulatie.