



Ströer Psychotherapie

volwassenen / adolescenten / kinderen

Herenweg 133
2105 MG Heemstede

t 023 547 02 06

info@stroer.nl

www.stroer.nl

Groepstherapie voor jongvolwassenen

Binnen de praktijk Ströer Psychotherapie starten we in oktober 2020 met een groepsbehandeling voor jongeren tussen 16 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 verdoven
Bijvoorbeeld door drugs te gebruiken of heel veel te gamen*
- *Problemen ervaren met seks of met je seksualiteit*
- *Het gevoel hebben vast te zitten of vast te lopen
Niet weten wat je wilt en waar je heen gaat of moeite hebben met jezelf motiveren*
- *Moeilijk keuzes kunnen maken
Blokken als je iets moet doen*
- *Weinig zelfvertrouwen ervaren
Je buitengesloten voelen of je terugtrekken
Of juist altijd op de voorgrond moeten treden*
- *Niet weten wat je grenzen zijn of deze onvoldoende bewaken
Moeilijk nee kunnen zeggen*
- *Vaak last hebben van stress of lichamelijke 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 door middel van oefeningen en de interactie met de andere deelnemers vaardigheden te ontwikkelen om je beter te uiten.

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



Ströer Psychotherapie

volwassenen / adolescenten / kinderen

Je zult gevoelens beter leren herkennen, verdragen en gebruiken. Dit met als doel om (zelf)vertrouwen en energie te vergroten en meer plezier te ervaren in contact met anderen.

Deze groep (met max.10 deelnemers) komt 20 keer bijeen onder begeleiding van twee vaste therapeuten. Bij een aantal bijeenkomsten zal ook een vaktherapeut aansluiten.

De bijeenkomsten vinden wekelijks plaats - elk met een duur van 2 uur.

Bij het eerste deel van elke bijeenkomst gaan we aan de hand van een weekthema met opdrachten aan de slag.

Na de pauze bespreken we in de groep wat jij en je groepsgenoten in het dagelijks leven en in de groep ervaren.

De groepstherapie voor jongvolwassenen vindt plaats op:

Weekdag : **Maandag**

Tijd : **15.30 tot 17.30 uur** (incl. 15 min. pauze)

Frequentie : **Wekelijks** (20x)

Aanvangsdatum: **26 oktober 2020**.

Om goed te kunnen profiteren van de groep is het een voorwaarde dat je bij alle 20 bijeenkomsten aanwezig bent.

Tijdens schoolvakanties zijn er geen bijeenkomsten.

Aanmelden:

Per email : aanmeldingen@stroer.nl

Therapeut : via je eigen therapeut als je al in behandeling bij ons bent

Na aanmelding nodigen wij je uit voor een gesprek waarin we samen kijken wat jouw wensen, struikelblokken en mogelijkheden zijn en of deze groepstherapie bij jouw verwachtingen aansluit.

Vriendelijke groet,

Team Ströer