

Groepspsychotherapie voor jongeren

De puberteit is voor veel jongeren een onzekere periode. Er zijn dan allerlei veranderingen op lichamelijk, verstandelijk en emotioneel gebied.

Als jongere stel je je allerlei vragen zoals: "wie ben ik?", "wat kan ik?" en "wat wil ik?". Ook de omgeving verandert. Als jongeren bijvoorbeeld de overstap maken naar het voortgezet onderwijs moeten ze weer een eigen plek zien te vinden. Vragen als: "waar hoor ik bij?" en "wat vinden anderen van mij?" kunnen hun dan erg bezig houden.

Zo kan het zijn dat ze problemen ervaren in contacten met leeftijdgenoten. Ze voelen zich niet zo op hun gemak als ze mensen ontmoeten, omdat ze bijvoorbeeld niet weten hoe ze contacten moeten leggen of omdat ze het eng vinden om een praatje te maken. Hierdoor doen ze minder sociale vaardigheden op en missen ze het plezier dat je kunt beleven aan het optrekken met vrienden. Vaak zien we bij jongeren als gevolg van allerlei onzekerheden en tegenslagen gevoelens van eenzaamheid en depressieve gevoelens.

Welke jongeren nemen deel aan de groepstherapie?

Vaak voelen deze jongeren zich minder dan anderen en hebben ze een negatief zelfbeeld ("ik ben niet interessant voor de ander", "de ander zal mij wel stom vinden", "ze hebben vast liever niet dat ik erbij ben")

Sommige jongeren zijn niet assertief genoeg en cijferen zichzelf weg, andere jongeren zijn juist te assertief en vinden het moeilijk om zich te beheersen.

Wat is het doel van de groepstherapie?

Tijdens de therapie wordt je ervan bewust gemaakt dat er een verband bestaat tussen je gedachten, gevoelens en gedrag. Door negatieve denkpatronen om te zetten in positieve denkpatronen ga je je beter voelen en zal dat je gedrag in positieve zin beïnvloeden. De vaardigheden die geleerd worden leiden er toe dat je je steeds zekerder gaat voelen in sociale contacten. Het zelfvertrouwen groeit en je voelt je beter in je vel.

Naast bovenstaande onderwerpen kunnen tijdens de therapie thema's aan de orde gesteld worden die je op dat moment bezighouden. Te denken valt aan een thema als pesten of scheiding.

Groepspsychotherapie voor jongeren

De groepsbijeenkomsten

De therapiegroep bestaat uit maximaal acht jongeren en twee groepstherapeuten. De leeftijd varieert van 14 tot 18 jaar. De groep komt wekelijks bijeen op dinsdagmiddag van 16.00 tot 17.00 uur. Tijdens de vakanties en vlak voor en na de zomervakantie is er geen groep. In overleg kan het soms wel doorgaan. Kenmerkend voor groepstherapie is dat niet alleen de jongere en de therapeuten, maar ook de andere jongeren een belangrijke rol spelen. Aandacht, belangstelling, herkenning, voorbeeld en advies kunnen de jongeren ook bij elkaar vinden. Het samen praten wordt rechtstreeks geoefend.

Wij werken niet volgens een bepaald draaiboek, zoals dat bij andere therapieën het geval kan zijn. Wanneer wij bijvoorbeeld tijdens het gesprek een gemis aan sociale vaardigheden opmerken, besteden wij er gericht aandacht aan.

De bedoeling van de therapie is dat een jongere zich meer bewust wordt van zijn gevoelens, gedrag en gedachten en daarin meer kan variëren. Daartoe moet een jongere zich eerst veilig voelen in de groep. Daarna kan hij gaan experimenteren met nieuw gedrag. Soms is het verwerken van een bepaalde angst of een nare gebeurtenis het belangrijkste doel.

Aanmelding en wachttijd

Als er een advies voor groepstherapie is gegeven volgt er een kennismakingsgesprek met de jongere en ouders / verzorgers. We bespreken dan onder meer waar de jongere last van heeft en wat hij graag wil veranderen. In overleg met elkaar spreken wij af wat de jongere wil bereiken met de groep (het behandeldoel). In de groep vertellen de jongeren dit ook aan elkaar. Soms kan er een wachttijd zijn. Samen kijken we dan naar de mogelijkheden om deze te overbruggen.



In de groep

De groepsbehandeling zal het meeste succes hebben als de jongere iedere therapiebijeenkomst aanwezig is. De jongeren mogen niet zomaar alles buiten de groep doorvertellen. We willen de privacy van iedereen bewaken. In de therapie is ruim aandacht voor het durven praten over belevenissen en gedachten, het luisteren naar elkaar, en het meedenken met elkaar. Dit is bijna altijd een leerproces, dat stap voor stap gaat. De groep bepaalt zelf voor een groot gedeelte wat er in de groep gebeurt.

Groepspsychotherapie voor jongeren

Wat is belangrijk?

Van de groepsleden wordt verwacht voldoende gemotiveerd te zijn, minstens 8 keer aanwezig te zijn, voldoende mogelijkheden te hebben om over dingen na te denken en bereid te zijn in zichzelf te investeren aangezien de gemiddelde behandelduur meer dan een half jaar is. Zo proberen we voor iedereen het voldoende vertrouwd te maken dat ze dingen durven te vertellen die ze dwars zitten.



Het is een open groep. Dat wil zeggen dat het hele jaar door er jongeren bij kunnen komen en kunnen stoppen. Dat heeft het voordeel dat de nieuwelingen mee kunnen liften op de ervaringen van de "oudere" groepsleden.

Wij hebben gemerkt dat jongeren meer baat bij (groeps-)therapie hebben als ouders er ook bij betrokken worden. Ouders krijgen eventueel zelf oudergesprekken. Eens per 3 maanden ongeveer zal er een evaluatie plaatsvinden met ouders, de jongere, een groepstherapeut en eventueel de ouderbegeleider.

Uit de groep

De beslissing om de groepstherapie te beëindigen, wordt in zo'n gezamenlijk evaluatiegesprek genomen.

Als besloten is dat de jongere gaat stoppen, komt hij nog 2 keer naar de groep. We vinden het belangrijk dat er voldoende tijd en aandacht is om goed afscheid te nemen van elkaar.

Waar en wanneer?

De groep is op dinsdag van 16.00 uur tot 17.00 uur.

Laan van België 55 in Roosendaal.

Verhinderd?

Lukt het je niet om aanwezig te zijn? Meld je dan tijdig af bij de groepstherapeuten Amy Balemans of Erik Dehing. Je kunt je ook via het secretariaat afmelden.

T: (0168) 28 97 22

E: a.balemans@ggzwnb.nl of
e.dehing@ggzwnb.nl

