

Zelfbeeld

Binnen de behandeling van de groep Zelfbeeld richten wij ons op het ontwikkelen van zelfwaardering en een positief zelfbeeld.

Wij bieden de jongeren een veilige en gestructureerde omgeving om hun krachten en kwaliteiten te ontdekken en om negatieve ervaringen te verwerken.

Dit doen wij in de vorm van theorie (COMET) en beweging/spel.

COMET:

Cognitief-gedragstherapeutische methode waarbij de jongeren onder begeleiding van een psychotherapeut en psycholoog theoretisch aan de slag gaan, maar vooral veel -doen-.

Beweging:

Bij bewegingstherapie gaan de jongeren aan de slag met bewegen, interactieve spellen en bijvoorbeeld een rollenspel. Bij deze vorm van therapie gaat het niet om praten, maar om handelen en ervaren. Hier kunnen jongeren emoties en negatieve ervaringen vormgeven en verwerken.

Programma

- De behandeling bestaat uit een matchinggesprek. Duur: 60 minuten, met jongere en ouders
- 10 bijeenkomsten van 4 uur (*dinsdag 16:00 – 20:00*)
- (eind)evaluatiegesprek
- Vragenlijst bij start (0-meting) en eind (eindmeting)

Doelgroep + Doelen

Leeftijd: 12 – 17 jaar

In de doelgroep kijken wij naar de aanmeldingen en delen wij de groep op in 12-15 jaar en 15-17 jaar.

De groepsbehandeling heeft als hoofddoel dat de jongere een groei maakt in de ontwikkeling van een negatief zelfbeeld naar een positief zelfbeeld en zelfwaardering.

Verder worden persoonlijke doelen opgesteld in afstemming met de jongere zelf.

Systeem (context)

De behandeling richt zich niet alleen op het kind. U als ouder zal worden betrokken door middel van twee ouderbijeenkomsten. Deze bijeenkomsten zijn gericht op psycho-educatie om u handvatten te geven. Op deze manier kunt u uw kind op een goede manier helpen en ondersteunen en leert u het probleem beter te begrijpen.

Waarom een groep?

In een groep kun je ervaringen uitwisselen en leren van elkaar. Je leert om te gaan met kritiek en je leert je grenzen beter kennen en deze te bewaken. Feedback in groepsverband kan helpen in het groeiproces van het zelfbeeld. Als je zelfvertrouwen groeit, dan zal ook jouw zelfbeeld verbeteren.

Behandelaren

De groepsbehandeling zal worden gegeven door;

- Een psychotherapeut
- Een psycholoog
- Een bewegingstherapeut
- Een pedagogisch werker

Kosten

De behandeling wordt vergoed door de gemeente.

Contact

Heeft u interesse of heeft u vragen?

Neem dan gerust contact op met PSY-Care.

043-6011671

kdesera@psy-care.nl

