



Pak je leven terug

Groepsbehandeling voor jongvolwassenen

Voor jongvolwassenen (18-26 jaar) die te maken hebben met ernstige psychische problemen zoals depressie, angsten, burnout verschijnselen, persoonlijkheidsproblematiek of een laag zelfbeeld.

Deze klachten kunnen de relatie met vrienden of familie onder druk zetten. Ook kan het moeilijk zijn om passende studie of werk te vinden en vast te houden. Door alle problematiek ontstaat er een stagnatie in de ontwikkeling.

Waarom een groep?

De meeste mensen zullen niet direct kiezen voor een groep. Schaamte of angst om over jezelf te praten speelt daarbij vaak een rol. De ervaring is echter dat contact met lotgenoten een positief en motiverend effect heeft. Je bent niet de enige met problemen en het is prettig om je door groepsgenoten begrepen en gesteund te voelen. Bovendien kan je in de veilige omgeving van de groep oefenen met nieuw gedrag.

Het doel

De bedoeling is dat de verschillende vormen van therapie helpen om meer inzicht te krijgen in de mogelijkheden die je hebt om stap voor stap je leven weer in de gewenste richting te krijgen. Denk daarbij aan meer structuur en betere grip op loopbaankeuze, vriendschappen, seksuele gerichtheid, omgaan met je gevoelens en sociale vaardigheden.

De verschillende therapie onderdelen:

Weekopening

Iedereen staat stil bij de afgelopen dagen en het weekend dat geweest is. Zo blijven groepsgenoten en therapeuten op de hoogte van wat er speelt en kan je je verhaal even kwijt.

Psychomotorische therapie (PMT)

Biedt de mogelijkheid om via sportieve opdrachten en oefeningen stil te staan bij jezelf. Je wordt je bewuster van hoe je beweegt en samenwerkt en hoe je je daarbij voelt.

Dynamische gespreksgroep

Je bent met elkaar in gesprek en wisselt ervaringen uit. Het gaat om het bespreken van wat je op emotioneel gebied bezig houdt. Op die manier kan je ontdekken dat praten niet alleen oplucht, maar ook kan zorgen voor nieuwe inzichten. Als je beter van jezelf snapt en herkent hoe je in moeilijke situaties reageert, ontstaat er ruimte om andere keuzes te maken.

Kookgroep

Eenmaal per week wordt er door groepsleden gekookt in de keuken van de afdeling, waarna er gezamenlijk gegeten wordt. Naast de gezelligheid is dat ook bedoeld om te oefenen met samenwerken.

Themagroep

Voorbeelden van thema's die behandeld worden zijn dagbesteding, omgaan met geld, alcohol en drugsgebruik, seksualiteit of vriendschap. Er wordt uitgebreid stil gestaan bij sociale vaardigheden. Denk daarbij aan het maken van contact, omgaan met kritiek en uiten van boosheid, maar ook leren verwoorden van wensen of verlangens.

Doelengroep

Je stelt wekelijks voor jezelf een klein en haalbaar doel. Op die manier leer je stap voor stap om lastige situaties aan te pakken.

Cognitieve therapie: het in kaart brengen van denkpatronen en overtuigingen, die klachten en problemen in stand houden. Je leert dat gedachten niet altijd kloppen of helpend zijn, daardoor ontstaat ruimte om meer functionele dankpatronen te ontwikkelen.

Systeemtherapie

Als je zelf bezig bent met een proces van verandering is het nuttig om te bekijken hoe de mensen uit je dagelijkse omgeving hier een rol in spelen. Een contact met de gezinstherapeut is daarom onderdeel van de behandeling.

Waar en wanneer?

De groepstherapie vindt plaats op de polikliniek Psychiatrie in Purmerend op twee vaste middagen in de week. Individuele en gezinsgesprekken worden in overleg gepland. De gemiddelde behandelduur is 6 maanden tot een jaar.

Het team

De groepsonderdelen worden meestal gegeven door twee therapeuten. Het team bestaat uit:

- Psychiater
- Psycholoog
- Maatschappelijk werker
- Psychomotorisch therapeut
- Systeemtherapeut

Wil je deelnemen?

Je kunt je aanmelden via je huisarts of andere hulpverlenende instantie.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01832-NL 04-06-2021