
Psychotherapeutische tweedaagse deeltijdbehandeling Jongvolwassenen

Voor wie?

Deze behandeling is bedoeld voor mensen in de leeftijd van 17 tot 25 jaar, wonend in de Regio Gooi en Vechtstreek, die problemen hebben op verschillende gebieden in hun leven. In deze fase van je leven wordt er veel van je verwacht: keuzes maken, eigen verantwoordelijkheid nemen, zelfstandigheid, liefdesrelaties. Het contact met ouders en familie verandert ook in deze fase. Je bent op zoek naar jezelf: wie ben je, wat wil je, wat vind jij belangrijk? Hoe benut je jouw mogelijkheden optimaal, rekening houdend met je sterke en minder sterke kanten? Psychische klachten en/of nare ervaringen uit het verleden kunnen de oorzaak zijn dat je bent vast gelopen, bijvoorbeeld op het gebied van werk, relaties en sociale contacten.



Klachten kunnen zijn:

- somberheid
- angst
- een negatief zelfbeeld
- moeite met omgaan met emoties
- wisselende stemmingen
- niet goed om kunnen gaan met frustraties

Door verschillende factoren kan het zijn dat je bent vastgelopen in je leven. Je loopt steeds tegen dezelfde problemen aan en weet niet goed hoe je dat moet aanpakken.

Probleemgedrag kan zijn:

- terugkerende conflicten (met ouders, vrienden, leeftijdsgenoten of autoriteiten)
- impulsiviteit (dingen doen waar je achteraf spijt van hebt)
- verslaving (alcohol, drugs, gamen, kopen, gokken)
- vermijding van dingen die je moeilijk vindt (werk, sociale contacten, studie)
- gebrek aan discipline (op tijd komen, goed voor jezelf zorgen op gebied van eten, bewegen, slapen, conditie, financiën, dagritme, motivatie vasthouden)



Jouw klachten en probleemgedrag hebben te maken met de manier waarop je denkt over jezelf, anderen en de wereld om je heen.

**Ik ga mijn
gedachten
lezen**

Manieren van denken kunnen zijn:

- hoge eisen, perfectionisme
- zwart-wit denken
- irreële verwachtingen
- 'gedachten lezen' (invullen wat de ander denkt)
- piekeren
- faalangst

Doel

- zelfstandigheid vergroten
- ontdekken wie je bent en wat er bij je past
- op een goede manier omgaan met emoties
- leren herkennen van je gedachtenpatroon en het aanleren van een nieuwe, constructieve (helpend, opbouwend) manier van denken
- realistisch inschatten van situaties
- sociale vaardigheden en assertiviteit vergroten



Kortom: zicht krijgen op en verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedrag!

Hoe?

De hele behandeling duurt ongeveer één jaar en doen we in een groep van maximaal acht personen. In de groep kun je herkenning en steun vinden bij leeftijdsgenoten. Feedback van anderen helpt om je eigen probleemgedrag te gaan herkennen en hieraan te werken.

Op maandag en dinsdag komt de groep bij elkaar van 9.00 - 15.45 uur. Dan krijg je verschillende vormen van therapie, waarbij je praat, ervaart en oefent. Daarnaast krijg je ook iedere week huiswerk. Ongeveer één keer per twee maanden krijg je binnen de groep een evaluatie. Iedereen heeft gezinsgesprekken (of gesprekken met andere naastbetrokkenen), rond de eerste en laatste evaluatie en zo nodig vaker. Voor jou en je omgeving kan het helpend zijn om de veranderingen die je doormaakt te bespreken en te delen.

Kosten

Voor algemene informatie over de kosten van behandeling bij GGz Centraal verwijzen wij graag naar onze website www.ggzcentraal.nl/kosten.

