

Groepstherapie Vrij sociaal



Voor

Voor jongeren die zich (door bijvoorbeeld angst, trauma of stemmingsklachten) onzeker en belemmerd voelen in het contact met anderen en hier iets aan willen doen.

Doel

Vrij en ontspannen om kunnen gaan met jezelf en anderen. Toename van zelfwaardering en afname van sociale onzekerheid.

Werkvorm en inhoud

In tien sessies doen we er alles aan om je te helpen meer vertrouwen te krijgen in jezelf en in je eigen mogelijkheden. We beginnen met het verhelderen van jouw eigen wensen en eindigen met een persoonlijke evaluatie en passend vervolgdadvies. Tussendoor is er steeds genoeg ruimte voor vragen over relaties, seks en waar je meer over wilt weten. Na de groep kun je nog andere elementen kiezen. Dat kan van alles zijn, van therapie met paarden tot traumatherapie of relatietherapie, net zolang tot jij jezelf vrij genoeg voelt.

Waarom een groep

Je vrij voelen in het sociale leven heeft alles te maken met hoe je over jezelf en anderen denkt. Als je negatieve ervaringen hebt gehad in het sociale contact of als je om andere redenen niet op je gemak bent bij anderen, is de verleiding groot om sociaal contact te vermijden. Ook bij therapie in een groep zal er ongemak optreden, maar omdat het begeleid is, kun je met steun -en in een veilige sfeer- meteen oefenen met ander, helpend gedrag.

Verwijzing, Locatie en Tijd

Verwijzing kan via de huisarts. Als je al in zorg bent bij KieN kun je jezelf aanmelden. Het gaat om tien wekelijkse sessies van twee uur. Locatie Sneek of Leeuwarden.

De groep start telkens met minimaal vier en maximaal vijf deelnemers. Het tijdstip en de locatie is in overleg en waar mogelijk aangepast aan school –en werktijden.

Therapeuten:

De groep Vrij sociaal wordt verzorgd door een lichaamsgericht therapeut (een therapeut die je helpt te luisteren naar je lichaam en hoe je met bijvoorbeeld een andere houding een ander gevoel kunt krijgen) en een systeemtherapeut (ook wel relatietherapeut genoemd).

Inlichtingen: info@kien.nu / 06-53921643