



Adolescentengroep

Informatie voor cliënten

De levensfase waar jij inzit, de *adolescentie*, bestrijkt de periode van ongeveer 15 jaar tot 19 jaar. Voor veel jongeren is dit een hele intensieve tijd.

Wat kenmerkt deze periode zoal?

- vriendschappen worden (nog) belangrijker;
- verliefdheden en langduriger relaties ontstaan, of gaan weer over;
- heftige emoties, soms allerlei kanten op: vrolijk, enthousiast, de wereld aankunnen tot somberheid, prikkelbaarheid, woede, verdriet, angst, je in de steek gelaten voelen;
- eenzaamheid, je ombegrepen en geïsoleerd voelen;
- gevoelens van onzekerheid, besluiteloosheid en faalangst;
- gebrek aan zelfvertrouwen;
- lichamelijke veranderingen;
- je wordt geacht zelfstandiger te worden en meer verantwoordelijkheid te nemen;
 - je maakt je steeds meer los van je ouders;
 - je gaat zelf je geld verdienen/beheren;
 - wellicht ga je op jezelf wonen;
- het vervolg na de middelbare school dient zich aan, je oriënteert je op een studiekeuze, loopbaan, of overweegt om eerst te gaan reizen;
- vragen als: “wie ben ik, wie zou ik willen zijn, waar hoor ik bij?”;
- plannen maken voor de toekomst, of juist geen idee hebben;
- je principes, normen en waarden vormen zich;
- je manier van denken verandert; abstracter, genuanceerder, over maatschappelijke thema's;
- experimenteren met drugs, alcohol en seksualiteit;
- extreem gedrag; ofwel met veel agressie of juist heel teruggetrokken;
- specifieke gebeurtenissen zoals het overlijden van iemand, schoolverandering, gepest worden, een ziek familielid, andere problemen.

Nogal een lijst, niet verwonderlijk dus, dat je het dan moeilijk kan hebben!

In deze groep richten we ons op twee belangrijke onderdelen:

Ten eerste zijn dat de sociale vaardigheden. Daarmee bedoelen we het contact leggen met anderen, vrienden maken en houden, je ontspannen kunnen voelen in samenzijn met anderen. Sociaal vaardig zijn betekent ook voor jezelf opkomen, ‘nee’ zeggen, grenzen stellen, voor je mening uitkomen, zelfvertrouwen hebben. Het kan zijn dat je merkt je gespannen, ongemakkelijk of onhandig te voelen in sociale contacten. Je klapt dicht als je iets gevraagd wordt, je wordt rood, begint te stotteren, slikt je mening in, durft geen ‘nee’ te zeggen, praat juist teveel of wordt boos terwijl dat niet je bedoeling was. De reden voor deze onzekerheden is vaak om negatief beoordeeld, gepest of afgewezen te worden. Bij dit thema hoort ook dat je leert hoe je om kan gaan met problemen die je ervaart. Dat doen we met behulp van de theorie van het rationeel denken. Dit wordt in de cursus uitgelegd en vormt een belangrijk uitgangspunt.



Ten tweede zijn dat de persoonlijke gevoelens en thema's. Zie bovenstaande lijst. Allerlei thema's zijn denkbaar; vriendschap, leven en dood, muziek, school, relaties, zelfbeeld, verlies, dromen en fantasieën, familie, intimiteit, dierbare herinneringen, vakantie en hobby's.

Doelstelling van de groep

1. We gaan ons bezighouden met van alles rondom sociaal vaardig gedrag: het herkennen van negatieve gedachtenpatronen, contact maken, communiceren, grenzen stellen, je mening geven, kritiek geven en krijgen, je gevoelens uiten, lichaamshouding, ontspanning. Dat kan je helpen meer zelfvertrouwen te krijgen en meer mogelijkheden te krijgen.
2. Er zal worden stilgestaan bij persoonlijke thema's die in jullie levensfase belangrijk (kunnen) zijn. Dit gebeurt in een open onderlinge uitwisseling van ervaringen, die vaak helpen of verdiepend zijn voor jezelf.

Doelgroep

Jongeren in de leeftijd van ongeveer 15-19 jaar, die problemen of ongemak ervaren in sociale situaties en/of in zichzelf, en die gemotiveerd zijn daaraan in groepsverband te werken.

Werkwijze

De bijeenkomsten hebben een vaste structuur. Tijdens de *eerste helft* wordt gewerkt met theorie, gesprekken, rollenspel en opdrachten. Tijdens de *tweede helft* komen de persoonlijke thema's aan bod. De eerste bijeenkomst is voornamelijk gewijd aan kennismaking, het bespreken van praktische zaken, uitleg over hoe er gewerkt gaat worden en het vaststellen van ieders leerdoelen.

In verband met de veiligheid van de groep, de respectvolle omgang met elkaar en de privacy van alle deelnemers, *dient dat wat in de groep besproken wordt, strikt vertrouwelijk te blijven*. Dat betekent dat het je vrij staat om met anderen iets over je eigen ervaringen uit te wisselen, maar niet om herkenbare namen, feiten en ervaringen van andere deelnemers te bespreken. Wees uiterst zorgvuldig met de informatie van andere groepsleden! Zie dit als *geheimhoudingsplicht*.

Meedoen?

Je kunt je aanmelden bij de assistente, of, als je al in de praktijk in behandeling bent, het aan je psycholoog laten weten. Je wordt op de lijst gezet, vervolgens wordt er contact met je opgenomen om een intake te plannen waarin we concreter zullen in gaan op je verwachtingen, vragen en doelen. Je aanmelding is definitief als beide partijen akkoord gaan met de deelname.

Voor jongeren tot 16 jaar moeten ouders/verzorgers instemmen met jouw deelname. Vanaf 16 jaar is dat zinvol maar niet meer noodzakelijk.

Tijdstip

De adolescentengroep gaat *dit voorjaar* van start en *begint in april*. De precieze data worden nog bekend gemaakt. De bijeenkomsten zijn iedere keer op dinsdagmiddag van 15:00-16:30. Het is van belang dat je elke bijeenkomst aanwezig bent. Mocht je onverhoopt ziek zijn of een andere (geldige) reden hebben om er niet te zijn, bel dan tijdig af en geef de reden door aan onze assistente.

Vergoeding

De kosten van deelname vallen onder de vergoedingsregeling en contracten met de zorgverzekeraars. Wel dien je rekening te houden met je wettelijk eigen risico, mogelijk wordt het hiermee verrekend door je zorgverzekeraar. Voor vergoeding heeft de praktijk wel een verwijfsbrief van de huisarts nodig en een kopie van je zorgverzekeringpas en je identiteitsbewijs.

Als je vragen hebt, neem dan gerust contact op met ons.

Vriendelijke groet en wie weet tot ziens tijdens de training!

Psychologen: Judith Kranendonk-Stolk en Sabine de Ridder