

# Adolescentengroep

## Informatiefolder

### Inleiding

De levensfase waar jij inzit, *de adolescentie*, bestrijkt de periode van ongeveer 15 jaar tot 22 jaar. Voor veel jongeren is dit een hele intensieve tijd.

#### Wat kan deze periode zoal kenmerken?

- 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 onbegrepen 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
  - o je maakt je steeds meer los van je ouders
  - o je gaat zelf je geld verdienen/beheren
  - o 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.

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 15-22 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.

## Praktische informatie

- De groep bestaat uit minimaal 6 en maximaal 8 deelnemers.
- De bijeenkomsten vinden plaats op: *Informeert bij ons voor de actuele gegevens.*
- Startdatum: *Informeert bij ons voor de actuele gegevens.*
- Kosten: *Informeert bij ons voor de actuele gegevens.*
- Wij verstrekken niet zonder jouw toestemming informatie aan derden, Wel vragen we je toestemming te geven voor overleg met de huisarts, voor het geval dat nodig zou zijn.
- Etenswaren en drank zijn niet toegestaan en de groepsruimte.
- Deelname wordt bemoeilijkt als er teveel bijeenkomsten gemist worden. In dat geval bekijken we in overleg of en hoe dat op te vangen is.

## Belangrijk!

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.

## Wil je 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.