

Lionarons GGZ

afdeling Kind en Jeugd
Schaesbergerweg 84
6215 AJ Heerlen



T 045 5600 224
F 045 5600 251
kinderjeugd@lionarons-ggz.nl
www.lionarons-ggz.nl

lionarons
geestelijke gezondheidszorg

Schemagerichte
groepstherapie
voor adolescenten

lionarons
geestelijke gezondheidszorg

Schemagerichte groepstherapie

Doelgroep

Adolescenten in de leeftijd van 17 tot 22 jaar die op een breed terrein in hun leven problemen en klachten ervaren. Te denken valt aan een negatief zelfbeeld of problemen met familie, vrienden of partner.

Duur en inhoud

Deze therapie wordt in groepsverband gegeven en bestaat uit 20 bijeenkomsten van anderhalf uur. In iedere groep is plaats voor 6-8 deelnemers.

Het doel van deze therapie is om adolescenten te helpen hun persoonlijke schema's (gedragspatronen) op te sporen, te herkennen en te achterhalen hoe deze schema's in stand worden gehouden.

Binnen deze therapie verkrijgen adolescenten inzicht in de relatie tussen hun schema's en problemen in het dagelijks leven. Dit is de eerste stap in het veranderingsproces. Met dit inzicht zal worden getracht de schema's uit te dagen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van verschillende technieken.

Jongeren leren om de automatische negatieve gedachten uit te dagen en nieuw gedrag te oefenen. Op deze manier leren ze stap voor stap oude gewoonten te vervangen door meer adequate gewoonten. Deze groepsgewijze aanpak heeft als groot voordeel dat er herkenning en erkenning plaatsvindt. Daarnaast kunnen de groepsleden van elkaar leren hoe ze hun schema's de baas kunnen worden in het contact met zichzelf en anderen.

Deelname

De groepstherapie vindt plaats bij Lionarons GGZ aan de Schaesbergerweg 84 in Heerlen. Jongeren die al in behandeling zijn bij Lionarons GGZ kunnen zich via hun behandelaar aanmelden voor de therapie. Voor jongeren die nog niet zijn aangemeld bij Lionarons GGZ kan een verwijsbrief gevraagd worden bij de huisarts. De groep start bij voldoende aanmeldingen.

Meer informatie

Voor aanvullende informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Kind en Jeugd. U vindt de contactgegevens op de achterzijde van deze folder.

