

Groepsmodules Jongvolwassenencircuit

Binnen het Jongvolwassenencircuit bieden we verschillende groepsmodules aan. Deze groepsmodules kunnen je helpen in je ontwikkeling en in je herstel. In de intakefase vertellen we je welke groepsmodules er zijn.

Het aanbod is niet op elke locatie hetzelfde en het aantal bijeenkomsten per groep is wisselend. De meeste groepen vinden één keer per week plaats. Wil je meedoen aan een groepsmodule? Vraag dan aan je regiebehandelaar op welke locatie en op welke dag je deze module kunt volgen. Je regiebehandelaar kan je aanmelden.

Er doen minimaal zes en maximaal tien jongvolwassenen mee per groep. We verwachten dat je zoveel mogelijk aanwezig bent bij de groep. Zo kunnen jij en je behandelaar actief aan de slag om je mentale problemen aan te pakken.

Groepsmodules
kunnen je helpen in
je ontwikkeling en
in je herstel.

Leren loslaten

In deze module oefen je met het loslaten van hoge spanning, negatieve gedachten, een negatief zelfbeeld en piekergedachten.

Emotieregulatie therapie (ERT)

In deze module ga je aan de slag met het leren herkennen van je emoties. En met het bewust worden van spanningsopbouw. Je leert dingen die je helpen anders om te gaan met spanning en emoties. Er is ook aandacht voor het omgaan met relaties.

Er is elke week een groepsmoment en een persoonlijk ondersteuningsmoment.



Opkomen voor jezelf

In deze module leer je makkelijker om te gaan met andere mensen. Je leert hoe je voor jezelf op kunt komen. En je krijgt zicht op waarom je je nu op een bepaalde manier gedraagt.

Herstelgroep

In deze module leer je richting te geven aan je eigen leven. Een leven waarin je jouw doelen en wensen wilt behalen. We vinden het belangrijk dat jijzelf de regie hebt op jouw herstel. Daarom leer je in deze module hoe je verantwoordelijkheid kunt nemen.

Leefstijl

In deze module leer je wat leefstijl kan doen met je mentale gezondheid. We hebben het met elkaar over beweging, voeding, ontspanning en mindfulness. Ook gaat het over middelengebruik, zingeving, sociale contacten en daginvulling.

Denken, durven, doen

In deze module ga je stap voor stap jouw moeilijke of enge situaties aan. Dit doe je samen met je groepsgenoten en de trainers. Je leert je bange gedachten op te sporen, te onderzoeken en te vervangen door helpende gedachten. We maken met elkaar een stappenplan om jouw angsten te overwinnen.

Vraag je behandelaar waar en wanneer je kunt meedoen aan een groepsmodule.

Psycho-educatie ASS-groep

In deze module krijg je meer informatie over autisme. Je leert jezelf beter kennen en je leert hoe je om kunt gaan met de diagnose. Ook leer je andere jongeren kennen die net als jij de diagnose ASS hebben.

Signaleringsplan

Deze module is er voor jongeren die hoge spanningen voelen in het dagelijks leven. Samen gaan we aan de slag met het maken van een signaleringsplan. In een signaleringsplan staat wat je kunt doen als je hoge spanning hebt. Tijdens de module leer je manieren om met deze spanningen om te gaan.

Schematherapie

Tijdens deze module kijken we naar patronen in jouw leven. Hoe zijn die patronen ontstaan? Welke patronen zijn niet-helpend in jouw gedrag? Deze niet-helpende patronen leer je te doorbreken zodat de klachten die je hebt verminderen.

