

# Groepstherapie voor jong- volwassenen

## **Groepstherapie voor jongvolwassenen**

Op eigen benen gaan staan, het huis uit gaan, keuzes maken voor werk of opleiding, relaties aangaan, een ander contact krijgen met je ouders, het zijn allemaal dingen waar je als jong-volwassene mee te maken krijgt. En dat kan best moeilijk zijn. Je kunt er achter komen dat je niet goed weet wie je bent en wat je wilt. Je kunt merken dat je niet genoeg zelfvertrouwen hebt om ook echt te kiezen voor de dingen die je zou willen en belangrijk vindt. Of je weet gewoon niet zo goed hoe je dingen aan kunt pakken.

Omdat jongvolwassenen zo hun eigen problemen hebben, heeft Zuyderland Geestelijke Gezondheidszorg een groepstherapie speciaal voor jongvolwassenen tussen de 18 en 25 jaar.

### **De therapie**

In een groep van maximaal 8 personen (zowel mannen als vrouwen) praat je over je eigen problemen en luister je naar/reageer je op (soortgelijke) problemen van de anderen. Samen zoek je naar oplossingen en andere manieren om ergens mee om te gaan. De therapeuten stellen zich zo terughoudend mogelijk op, om de deelnemers zoveel mogelijk hun eigen oplossingen te laten zoeken. De discussie in de groep en zelfwerkzaamheid van de groep staan dus nadrukkelijk voorop.

Het is een vaste groep deelnemers, waarbij op verschillende momenten nieuwe deelnemers kunnen instappen. Met iedereen wordt regelmatig stilgestaan bij de afgesproken doelstelling van deelname.

Er geldt de regel van geheimhouding: alles wat in de groep besproken wordt is vertrouwelijk en blijft binnen de groep.

### **Voor wie**

De groep is bedoeld voor Jongvolwassenen in de leeftijd van 18-25 jaar, die problemen op allerlei gebieden kunnen hebben. Zoals problemen met zelfvertrouwen, zelfstandig worden en relaties.

Het is belangrijk dat je in de groep over je problemen wilt praten en aan je problemen wilt werken (ook al vind je dat misschien spannend).

### **Kennismaking**

Vóór de aanvang van de groepstherapie krijg je een kennismakingsgesprek met de twee groepstherapeuten. Dan krijg je nadere informatie over de groepstherapie en kun je je vragen stellen. Samen besluiten we of je aan de groepstherapie gaat deelnemen.

## **Waar en wanneer**

De bijeenkomsten van de jongvolwassenengroep vinden overdag plaats bij Zuyderland GGz in het Zuyderland Medisch Centrum, Dr. H. van der Hoffplein 1, Sittard-Geleen. Meldpunt West-07.

## **Kosten**

De groepstherapie maakt onderdeel uit van je GGz-behandeling. Zoals alle GGz-zorg declareren wij de kosten bij je ziektekostenverzekeraar. Derhalve kan dit van invloed zijn op je eigen risico en (eventuele) eigen bijdrage.

## **Aanmelden**

Je kunt je aanmelden via de hulpverlener waarmee je tot nog toe contact hebt gehad.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

**Zuyderland Geestelijke Gezondheidszorg**

Volwassenenzorg-SZ

Postbus 5500

6130 MB Sittard

**Meldpunt**

West-07

**Telefoon**

088 - 459 9393

088 - 459 0330 (secretariaat)

**Internet**

[www.zuyderland.nl](http://www.zuyderland.nl)