

## Psychotherapiegroep Jongvolwassenen

### Voor wie is deze therapiegroep geschikt?

Deze therapie is bedoeld voor mannen en vrouwen die zich in de levensfase van de jong volwassenheid bevinden. Kenmerkend voor deze fase is de overgang van de adolescentie naar volwassenheid, wat inhoudt dat je je steeds meer losmaakt van je gezin van herkomst en op eigen benen gaat staan. Deze fase is ook een belangrijke periode waarin je je identiteit en zelfbeeld ontwikkelt. Als jongvolwassene moet je belangrijke keuzes maken over je eigen leven. Dit kan met onzekerheid en veel vragen gepaard gaan: welke opleiding moet ik kiezen? Ga ik op mijzelf wonen? Wat kan ik zelf en waar heb ik nog hulp bij nodig? Hoe geef ik de relatie met mijn ouders vorm? Hoe stel ik mij zelf op in vriendschappen en relaties? De keuzes en veranderingen die in deze levensfase gemaakt moeten worden, lopen niet altijd even soepel en gemakkelijk. Sommige jonge mensen kunnen dan ook vastlopen op verschillende gebieden.

Dit kan gepaard gaan met gevoelens van angst, woede, somberheid, eenzaamheid of frustratie.

### Doel van de groep

Het doel van deze groepstherapie is het versterken van eigenwaarde, zelfvertrouwen en het leren kennen van jezelf. Ook leer je om haalbare doelen te stellen en de regie over je leven meer in eigen hand te krijgen.

### Werkwijze

In de groep wordt gewerkt met een vaste structuur. Naast praten over hoe het gaat, komt in elke bijeenkomst een thema aan bod en worden oefeningen aangeboden. Thema's die onder andere aan de orde komen zijn: zelfbeeld, losmaking van ouders, grenzen stellen, vriendschappen, relaties en seksualiteit. In de groep wordt tevens gewerkt met eigen individuele doelen die bij de start van de groep geformuleerd worden.

### De groepsleden

De groep is bedoeld voor mensen tussen de 18 en ±25 jaar en bestaat uit maximaal 8 deelnemers.

### Wanneer is deze groep niet geschikt?

Als er sprake is van overmatig middelengebruik en/of het bestaan van ernstige psychotische klachten.

### Vertrouwelijkheid

In een groepstherapie is het belangrijk dat je de verhalen van de andere deelnemers als vertrouwelijk beschouwt.