



**Groeps-
behandelingen
voor jongeren**

jarabee
versterkt

In Control

Groepsbehandeling voor jongeren met sterk wisselende emoties

Iets voor mij?

De In Control-groepsbehandeling is iets voor als je:

- tussen de 13 en 17 jaar bent
- last hebt van sterk wisselende en heftige emoties, waardoor je vaak in de problemen komt
- jezelf of anderen wel eens pijn doet
- niet goed weet hoe je met moeilijke momenten moet omgaan
- soms het gevoel hebt geen controle over jezelf te hebben

Wat heb ik eraan?

In Control-groepsbehandeling is een therapie waarin je:

- samen met 6 tot 8 andere jongeren ervaringen uitwisselt
- 16 wekelijkse bijeenkomsten bijwoont
- meer over jezelf leert
- meer inzicht en vertrouwen in jezelf krijgt
- na afloop minder klachten ervaart
- meer grip krijgt op je gevoelens en gedrag

“IK HAD NOOIT VERWACHT DAT IK ME IN EEN GROEP KWETSBAAR DURF OP TE STELLEN!”

Met welke doelen kan ik o.a. aan het werk?

- Ik wil meer grip krijgen op mijn emoties
- Ik wil mezelf beter leren begrijpen en accepteren
- Ik wil meer positieve emoties toe kunnen laten
- Ik wil beter met ingewikkelde situaties omgaan
- Ik wil (zelf)schadelijk gedrag verminderen

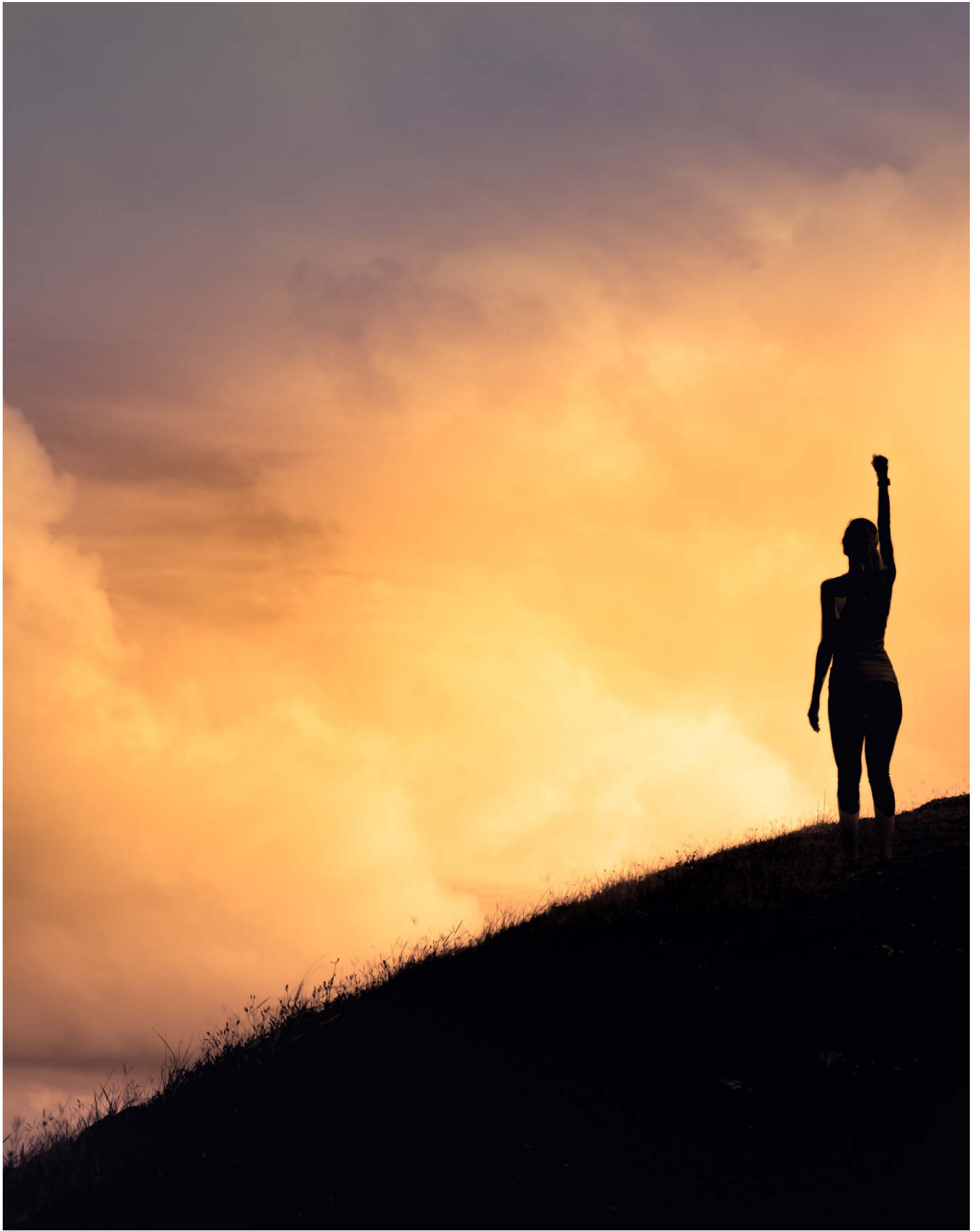
“IK DENK NU MEER NA VOOR IK IETS DOE!”

Praktische informatie

- De groep komt wekelijks anderhalf tot twee uur bij elkaar in Hengelo of Enschede
- We starten tweemaal per jaar een groep met maximaal 8 jongeren en twee therapeuten

Vragen?

Neem voor praktische vragen contact op met Irene Wigger, medewerker klantenserviceteam (06-23309969 of iwigger@jarabee.nl). Voor vragen over de inhoud van de behandeling, neem je contact op met Sharon Nijmeijer (snijmeijer@jarabee.nl) of Nicole Kuipers (nkuipers@jarabee.nl).



In Balans

Groepsbehandeling middels cognitieve gedragstherapie (cgt) voor jongeren met onzekere, angstige of sombere gevoelens

Iets voor mij?

De In Balans-groepsbehandeling is iets voor als je:

- tussen de 13 en 17 jaar bent
- last hebt van sombere of lege gevoelens
- het gevoel hebt geen grip te hebben op je stemming
- weinig vertrouwen hebt in je eigen kunnen
- last hebt van angsten om bijvoorbeeld een praatje te maken met nieuwe mensen of je meer ontspannen te voelen bij je vrienden

Wat heb ik eraan?

In Balans-groepsbehandeling is een cognitieve gedragstherapie waarin:

- je samen met 6 tot 10 andere jongeren ervaringen uitwisselt
- je 10 wekelijkse bijeenkomsten bijwoont
- je meer over jezelf leert
- je na afloop minder klachten ervaart

“DAT ANDEREN GEWOON DEZELFDE PROBLEMEN HEBBEN ALS IK, HAD IK NOOIT GEDACHT!”

Met welke doelen kan ik o.a. aan het werk?

- Ik wil beter met ingewikkelde situaties omgaan
- Ik wil meer grip krijgen op mijn eigen gedachten en wil beter met mijn emoties omgaan
- Ik wil mezelf beter leren begrijpen
- Ik wil minder last van angsten hebben

“IK HEB NOG STEEDS APP-CONTACT MET EEN GROEPGENOOT, OMDAT HIJ ME ZO GOED BEGRIJPT”

Praktische informatie

- De groep komt wekelijks anderhalf tot twee uur bij elkaar in Hengelo of Enschede
- We starten tweemaal per jaar een groep met maximaal 10 jongeren en twee therapeuten

Vragen?

Neem voor praktische vragen contact op met Irene Wigger, medewerker klantenserviceteam (06-23309969 of iwigger@jarabee.nl). Voor vragen over de inhoud van de behandeling, neem je contact op met Sharon Nijmeijer (snijmeijer@jarabee.nl) of Nicole Kuipers (nkuipers@jarabee.nl).



COMET

Groepsbehandeling voor jongeren met een negatief zelfbeeld

Wat is een negatief zelfbeeld?

"Heb jij last van een negatief zelfbeeld? Dit kan een vaste, negatieve overtuiging zijn over jezelf die invloed heeft op je denken, gevoelens en gedrag. Het beperkt je op vele vlakken in het leven en gaat vaak niet vanzelf over. Het ondermijnt jezelf op vele gebieden en manieren. Positieve informatie uit je omgeving dringt niet (goed) bij je door. Het staat een vrij en gelukkig leven in de weg. Ook ben je minder goed in staat te leren en jezelf te ontwikkelen. Daarnaast speelt het een belangrijke rol in hoe je met anderen (relaties, vriendschappen, werk) omgaat.

Wat is COMET?

COMET staat voor 'Competitive Memory Training', een gestructureerde training, met als doel een eenzijdig negatief zelfbeeld om te vormen naar een positief of beter gebalanceerd zelfbeeld. Er is veel onderzoek gedaan naar de effectiviteit van deze training.

Tijdens de training leer je om positiever over jezelf te denken door meer aandacht te besteden aan positieve eigenschappen die je bezit. Daarnaast leer je hoe je krachtige positieve herinneringen kunt oproepen, waarbij je je bijvoorbeeld trots of sterk voelt. Zelfspraak, verbeelding, lichaamshouding en muziek worden hierbij ingezet om deze positieve herinneringen te versterken.

Het uiteindelijke doel is om een 'positief zelfgevoel' te versterken, zodat de positieve kennis en herinneringen die je al hebt, ook echt positieve gevoelens teweegbrengen. Bovendien leer je een methode om dit positieve zelfgevoel op te roepen op momenten dat je je onzeker voelt. Dit kan helpen om met onzekerheid om te gaan en je zelfbeeld te versterken.

Individueel of in een groep?

COMET kan individueel aangeboden worden, maar binnen Jarabee bieden wij dit ook in een groepsvorm aan. De meerwaarde van COMET in een groep is dat er gezamenlijk geoefend kan worden, maar ook dat je van elkaars ervaringen kunt leren. Bovendien is het vaak heel helpend om te kunnen ervaren dat je niet de enige bent die zo'n last heeft van een negatief zelfbeeld.

“Iedereen denkt wel eens negatief over zichzelf, dat is normaal. Maar als je vaak op een dag denkt dat je niet goed genoeg bent en daardoor slecht in je vel zit, is het tijd om er wat aan te doen!”

COMET

Groepsbehandeling voor jongeren met een negatief zelfbeeld

Iets voor mij? De zelfbeeldtraining is iets voor je als je:

- Als je tussen de 13 en 17 jaar bent
- Weinig vertrouwen hebt in je eigen kunnen
- Erg onzeker bent op één of meerdere gebieden in je leven (in sociale contacten, op school, op je werk etc)
- Negatieve gedachtes hebt over jezelf
- Niet langer door je onzekerheid belemmerd wil worden in je dagelijks leven

Wat heb ik eraan? De zelfbeeldtraining is een therapievorm waarin je:

- Samen met 6 tot 8 andere jongeren ervaringen uitwisselt, zodat je ervaart dat je niet de enige bent met een negatief zelfbeeld
- 10 keer samenkomt in een groep, waarin je elkaar kan ondersteunen en ook feedback ontvangt en leert geven
- Meer over jezelf leert, uitleg krijgt over je gedachten en gevoelens
- Na afloop op een positievere manier naar jezelf en het leven kijkt

Met welke doelen kan ik aan het werk:

- Ik wil meer zelfvertrouwen krijgen
- Ik wil meer leren over mijn positieve eigenschappen en leren hoe positieve gedachten/gevoelens makkelijker op te kunnen roepen
- Ik wil op een meer positievere manier naar het leven kijken

Praktische informatie:

- De groep komt elke donderdag anderhalf tot twee uur bij elkaar in Hengelo of Enschede
- We starten met minimaal 6 en maximaal 8 jongeren en twee vaste therapeuten

Deze zelfbeeldtraining helpt je om meer zelfvertrouwen te krijgen”.

Vragen?

Neem voor praktische vragen contact op met Irene Wigger, medewerker klantenserviceteam (06-23309969 of iwigger@jarabee.nl). Voor vragen over de inhoud van de behandeling, neem je contact op met Sharon Nijmeijer (snijmeijer@jarabee.nl) of Nicole Kuipers (nkuipers@jarabee.nl).

Jarabee versterkt!

Onze missie is dat kinderen en jongeren zich zo optimaal mogelijk kunnen ontwikkelen. Jarabee is er voor gezinnen waarbij complexe vraagstukken de ontwikkeling van het kind of de jongere in de weg staan. Zij komen er zelf of met lichte ondersteuning niet uit.

Met betrokken professionals, pleeggezinnen en in samenwerking met andere organisaties ondersteunen we kinderen, jongeren en gezinnen om er sterker uit te komen.

Door altijd te kijken naar de omgeving van het kind, benaderen we het vraagstuk vanuit verschillende perspectieven (systemisch).

Hierdoor ontstaan passende oplossingsmogelijkheden en versterken we kinderen, jongeren en gezinnen om regie in hun eigen leven te voeren.

Eigen kracht is wat iemand zelf kan, samen met zijn omgeving.

Jarabee is specialist op het gebied van:

- Trauma en gehechtheid
- Problematische opvoedsituaties
- Jong ouderschap
- Vervangend opgroeien
- Complexe scheiding
- Veiligheid en seksualiteit