

# JoVo (JongVolwassenen)

Als jongvolwassene krijg je met veel dingen te maken. Je wordt zelfstandig en moet belangrijke keuzes maken over werk, opleiding en relaties. Deze veranderingen kunnen lastig zijn.

## Wat is het doel van de groep?

In de jongvolwassenengroep bespreken we problemen die te maken hebben met de levensfase waarin je je bevindt. Iedere deelnemer heeft een eigen inbreng, karakter, ervaring en gevoelens. In de therapie staan deze gevoelens centraal. Door de belevingswereld van jezelf en anderen te begrijpen, is het makkelijker om je eigen gedrag te begrijpen en veranderen.

## Praktische informatie

- Voorafgaand twee intakegesprekken
- 20 wekelijkse bijeenkomsten
- Een bijeenkomst duurt 1,5 uur
- Soort groep: gesloten (je start en eindigt met dezelfde groep)
- Aanmelding gaat via je (regie)behandelaar

## Hoe ziet de groep eruit?

We starten met twee intakegesprekken. Tijdens deze gesprekken bespreken we je dagelijks leven, je problemen, je levensgeschiedenis en je hulpvraag. Samen met de therapeuten bepaal je waar de behandeling zich op richt. Er is geen vast programma; iedereen kan tijdens de groep spontaan inbrengen wat hij of zij wil onderzoeken of wat op dat moment speelt. Groepsleden kunnen vragen stellen of hun eigen ervaringen delen, waardoor er een gesprek ontstaat. We vragen dat je actief deelneemt door eerlijk je gevoelens, gedachten en ervaringen te delen wanneer ze zich voordoen. Het is belangrijk dat je nieuwsgierig bent naar jezelf en de ander, en dat je niet oordeelt.

Je haalt het meeste uit de therapie als je let op je eigen reacties terwijl anderen praten. Door je gevoelens te delen, help je niet alleen jezelf, maar geef je de ander ook de kans te ontdekken wat zijn of haar gedrag bij jou oproept.

**De groep wordt gegeven door twee ervaren therapeuten**

## Wat verwachten we van jou?

De groep is geschikt voor jongvolwassenen van 18 t/m 25 jaar die tegen levensfaseproblemen aanlopen en daardoor in hun dagelijkse leven belemmerd worden.

Als deelnemer vragen we van je dat je actief meedoet, vragen stelt en luistert naar andere groepsleden. Hierdoor doe je nieuwe ervaringen op, en het helpt bij het doorbreken van vermijding. Het is belangrijk dat je een open houding hebt en gemotiveerd bent, met eigen inbreng komt en reageert op anderen vanuit je eigen ervaring.

## Waarom in groepsverband?

Het delen van ervaringen en vinden van herkenning binnen de groep kan een positieve invloed hebben op het zelfbeeld. Daarnaast biedt het de mogelijkheid om ervaringen onderling uit te wisselen en van elkaar te kunnen leren. Net als bij andere therapieën is groepspsychotherapie een proces dat geleidelijk aan verloopt en waar niet iedereen meteen al zijn gevoelens op tafel hoeft te leggen. Normaal gesproken ontstaat er na verloop van tijd een veilige werksfeer waarin het steeds makkelijker wordt om gevoelens te uiten.