



## Jongvolwassenengroep

### WAT IS HET:

De jongvolwassenengroep is een psychotherapie groep voor jongvolwassenen in de leeftijd van 18 t/m ongeveer 25 jaar. De therapiegroep, bestaande uit maximaal acht deelnemers, komt één keer week bij elkaar en er zijn twee behandelaren. In deze groep leer je over jezelf door de interactie met anderen (leeftijdsgenoten en behandelaren). Hierdoor ga je nadenken over vaak lastige thema's, gedragingen, emoties, etc. in je leven. Je probeert ander gedrag uit (bv leren delen van wat er in je omgaat) in de groep en leert wat jij daarvan kan gebruiken in jouw eigen leven. We zetten daar meerdere methodes voor in, maar met name gebruiken we de Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT). Mentaliseren betekent dat je beter gaat begrijpen wat er binnen in jou, binnen in de ander en tussen jullie gebeurt.

Bij start vindt er een intake plaats en een systeemgesprek (met partner en/ of ouders). Naast de groepsbehandeling, krijg je een zgn. "strippenkaart" die je kunt inzetten voor een aantal individuele gesprekken. De behandeling duurt één jaar en kan daarna twee keer verlengd worden met telkens drie maanden (mits er progressie is in de behandeling).

### WANNEER:

De groep vindt plaats op maandagmiddag van 15.00u tot 16.30 uur.

### WAAR:

De Neerheide 12D, Waalre

### AANMELDEN:

Aanmelden kan door een verwijzing van je huisarts of behandelaar. De verwijzing kan via ZorgDomein gestuurd worden naar Psypraktijk Bos te Waalre. Daarnaast dien je jezelf aan te melden bij Psypraktijk Bos: [info@psypraktijkbos.nl](mailto:info@psypraktijkbos.nl). Je wordt dan z.s.m. uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met één van de behandelaren.

### VOOR WIE:

De groep is voor jongvolwassenen die worstelen met: autonomieproblemen, identiteitsvraagstukken, emotieregulatie problemen, affectfobie, negatief zelfbeeld, etc.

### DOOR WIE:

Ingrid Bos, Psychotherapeut

Tamara van den Hil, GZ psycholoog/ systeemtherapeut NVRG

### KOSTEN:

Voor deze groepstherapie gelden de NZA tarieven zoals vermeld op de website

[www.psypraktijkbos.nl/Tarieven](http://www.psypraktijkbos.nl/Tarieven). Je kunt bij jouw zorgverzekeraar navragen hoeveel procent je van deze NZA tarieven vergoed krijgt.