

Groepstherapie: Schematherapie JOVO

Voor jongvolwassenen van 18-25 jaar die stemmings- of angstklachten ervaren, een laag zelfbeeld hebben, moeite hebben in contact met anderen, eenzaamheid ervaren of moeite hebben met emotieregulatie.

Bij Raadthuys GGZ merken we dat veel jongvolwassenen vergelijkbare klachten ervaren. Jullie zitten in een fase waarin je onderzoekt wie je bent en wat je wilt, je maakt je los van je ouders en er wordt veel verwacht vanuit school, werk, thuis en sociale contacten. In combinatie met ingrijpende gebeurtenissen of een moeilijke thuissituatie kan dit ervoor zorgen dat je niet goed weet hoe je met deze uitdagingen omgaat.

In de JOVO-schematherapiegroep onderzoeken we samen wie jij bent, wat je voelt en waar je behoefte aan hebt. We kijken naar de gedachten die spelen, de gedragspatronen die zijn ontstaan en waar deze mee te maken hebben. Je leert welke behoeften je hebt en wat nodig is om oude patronen te doorbreken. Dit gebeurt door uitleg, oefeningen en door gebruik te maken van de interactie met andere groepsleden, waardoor je jezelf nog beter leert kennen.

Waar?

Raadthuys GGZ
Industrieweg
Oost 13A,
Elst

Wanneer?

Maandag
14:00-15:45 uur

Hoe vaak?

20 wekelijkse
bijeenkomsten

Scan de QR-code voor
actuele informatie!

Aanmelden kan via www.raadthuys.nl

