

PRAKTIJK MEMO

Nieuw: InZicht!
Vanaf januari 2027

GROEP INZICHT

Begrijp jezelf beter en ontdek wat jou helpt

Groepsbehandeling voor jongeren van 14 t/m 18 jaar

Soms zit je hoofd vol, reageren anderen anders dan je hoopt of weet je niet goed wat je voelt. Bij InZicht neem je de tijd om jezelf beter te begrijpen. Wat heb jij nodig? Wat wil je veranderen? En hoe pak je dat aan?

Samen met andere jongeren ga je hiermee aan de slag. We praten, doen oefeningen en komen in beweging. Je oefent met situaties uit jouw leven en ontdekt wat bij jou past. Ook leer je van elkaars ervaringen: je hoeft het niet alleen uit te zoeken.

Wat je in de groep leert, kun je thuis, op school of met vrienden uitproberen. Je oefent met aangeven wat je nodig hebt en wat voor jou belangrijk is.

Locatie
Oude Moerstraatstebaan 5A
Bergen op Zoom
www.praktijkmemo.nl

Meer informatie, aanmelden of overleggen?
Scan de QR-code of ga naar:
www.praktijkmemo.nl/inzicht

Herken je dit?

- Je twijfelt vaak aan jezelf
- Je wordt snel emotioneel of voelt veel spanning
- Het contact met je ouders of vrienden verloopt moeizaam
- Je komt steeds in dezelfde vervelende situaties terecht

Dit gaan we ontdekken

- Wie ben ik en wat heb ik nodig?
- Wat vertellen mijn emoties mij?
- Wat helpt bij stress en spanning?
- Hoe geef ik mijn grenzen aan?
- Hoe werkt vertrouwen?
- Wat doet mijn omgeving met mij?

Zo werkt het

- Twee kennismakingsgesprekken, waarvan één met je ouders of verzorgers
- Elke maandag van 15:30 tot 17:00 uur
- Je volgt 20 wekelijkse sessies
- Maximaal twaalf jongeren in de groep
- Je kunt starten bij elk nieuw onderwerp
- Twee bijeenkomsten voor je ouders of verzorgers in groepsverband

> **JEZELF BETER LEREN BEGRIJPEN, SAMEN MET ANDERE JONGEREN**

Past de groep bij jou?

Voor je begint, maak je kennis met de behandelaren. Je kunt vragen stellen en vertellen wat je wilt veranderen. Samen kijken we of InZicht bij je past.
Je hoeft niet eerder in behandeling te zijn geweest.

Heb je tijdens de groep extra steun nodig? De behandelaren denken met je mee en stemmen de ondersteuning af op wat jij op dat moment nodig hebt.