

PRAKTIJK MEMO

Nieuw in ons aanbod
Vanaf januari 2027

Voor verwijzers

GROEP INZICHT

Groepsbehandeling Jeugd 14 t/m 18 jaar

Praktijk Memo | Bergen op Zoom

De groep InZicht is er voor jongeren van 14 t/m 18 jaar die vastlopen in hun emoties, zelfbeeld of relaties. Ze ontdekken hoe terugkerende patronen samenhangen met hun klachten en het contact met anderen. Vanuit dit inzicht oefenen ze met nieuwe manieren van reageren, grenzen stellen en aangeven wat ze nodig hebben.

De behandeling is gebaseerd op schematherapie en sluit aan bij persoonlijke doelen. Gesprekken en ervaringsgerichte oefeningen bieden ruimte om te leren en te veranderen. Bij leeftijdsgenoten vinden jongeren herkenning en erkenning. Samen werken ze aan meer zelfregie, vertrouwen in zichzelf en het verminderen van klachten.

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

Doelgroep

Jongeren van 14 t/m 18 jaar die:

- Een laag zelfbeeld hebben
- Moeite hebben met emoties of spanning
- Vastlopen in contact met ouders of leeftijdsgenoten
- Terugkerende patronen willen begrijpen en veranderen

Zes thema's

- Wie ben ik?
- Emoties
- Omgaan met stress en spanning
- Grenzen stellen
- Hechting en relaties
- Ik en mijn omgeving

Zo is het traject opgebouwd

- Twee voorbereidende gesprekken, waarvan één met ouders of verzorgers
- Elke maandag van 15:30 tot 17:00 uur
- Een traject van 20 wekelijkse sessies
- Maximaal twaalf jongeren per groep
- Doorlopende groep: instroom bij de start van elk thema
- Twee bijeenkomsten voor de ouders of verzorgers in groepsverband

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

Past InZicht bij de jongere?

Vooraf beoordelen we of InZicht aansluit bij de hulpvraag, het ontwikkelingsniveau en de motivatie. Groepsbehandeling en individuele behandeling worden in principe niet tegelijkertijd aangeboden. Begeleiding of dagbesteding kan mogelijk wel naast de groep doorgaan. Dit stemmen we per jongere af.