



## Focale groepstherapie voor jongvolwassenen

### Algemeen

Focale groepstherapie is een kortdurende, gelimiteerde groepspsychotherapie voor jongvolwassenen (18–30 jaar). Maximaal 9 deelnemers komen 22 weken lang wekelijks bij elkaar, onder begeleiding van therapeuten. Er wordt gewerkt met een duidelijke focus en einddatum.

### Doel

In de groep leert u over uzelf via interactie met anderen: door herkenning, confrontatie, het delen van gebeurtenissen, steun en het oefenen van nieuw gedrag. Het gaat niet om goed of slecht functioneren, maar om leren nadenken over uzelf en anderen. Dit kan leiden tot een realistischer zelfbeeld en beter hanteerbare problemen.

### Voor wie?

Voor jongvolwassenen (18–30 jaar) die gemotiveerd zijn en baat hebben bij therapie in groepsverband, met name bij vermijding, angst voor eigen gevoelens of een negatief zelfbeeld. Ook geschikt bij thema's rond relaties en autonomie.

### Wat kunt u verwachten?

Een groep van max. 9 deelnemers komt 22 keer bijeen (1,5 uur). Ieder heeft een persoonlijke focus (doelstelling) die in de intake wordt vastgesteld. Tijdens de sessies bespreekt en oefent men in een veilig klimaat. Actieve deelname en aanwezigheid zijn belangrijk.