



JOVO-groep

Interpersoonlijke groepstherapie voor Jongvolwassenen

In deze therapie werk je samen met anderen aan het begrijpen van **patronen in het omgaan met jezelf en anderen**.

Veel psychische klachten, zoals somberheid, onzekerheid, spanning of conflicten, hebben te maken met terugkerende patronen in relaties met anderen, hoe je naar jezelf kijkt en hoe je met je eigen gevoelens omgaat. In deze therapie onderzoek je samen met anderen deze patronen. Je leert nieuwe manieren om met jezelf, je emoties en anderen om te gaan. Daardoor kunnen relaties prettiger worden, krijg je meer grip op je emoties en nemen klachten vaak af.

In de jongvolwassen fase spelen ook vragen rondom **identiteit en richting in het leven** een belangrijke rol. In de groep is er ruimte om stil te staan bij vragen zoals: *Wie ben ik? Wat vind ik belangrijk? Hoe wil ik me verhouden tot anderen?*

Wat maakt groepstherapie helpend?

De groep helpt op verschillende manieren:

Herkenning

Je merkt dat anderen soortgelijke ervaringen en worstelingen hebben. Dat kan opluchting geven en zorgt voor herkenning.

Feedback

Je krijgt eerlijke en respectvolle feedback van anderen. Hierdoor ontdek je hoe je op anderen overkomt, maar ook hoe bepaalde patronen in jezelf werken.

Wat kun je leren in de groep?

Interpersoonlijke groepstherapie kan je helpen om:

- beter te begrijpen welke patronen je hebt in contact met anderen én met jezelf
- emoties beter te herkennen, te begrijpen en te reguleren
- lastige gevoelens uit te spreken



- meer zelfvertrouwen te ontwikkelen in sociale situaties
- open en assertief te communiceren
- meer zicht te krijgen op wie je bent en wat voor jou belangrijk is
- eerlijkere en evenwichtigere relaties op te bouwen

Het is niet alleen een therapie waarin je praat. In de groep oefen je ook nieuw gedrag. De groep vormt een veilige plek om te experimenteren en nieuwe manieren van omgaan met jezelf en met anderen uit te proberen.

Voor wie?

De JOVO-groep is bedoeld voor **adolescenten en jongvolwassenen van 17 tot en met 23 jaar** die langere tijd last hebben van bijvoorbeeld:

- sterke onzekerheid of minderwaardigheidsgevoelens
- heftige of wisselende emoties
- moeite met het reguleren van emoties
- vragen rondom identiteit: wie ben ik en wat wil ik?
- problemen in contact met ouders of anderen
- patronen in jezelf of in relaties die je belemmeren om je leven vorm te geven zoals je zou willen

Werkwijze

Kennismaking

Vooraf vindt een gesprek plaats om te kijken of de groep bij jou en je hulpvraag past. Samen formuleren we persoonlijke doelen voor je behandelplan.

De groep

- De groep komt **wekelijks** bijeen op dinsdag van 15:00 tot 16:30
- De groep bestaat uit **4 tot maximaal 8 deelnemers**
- De groep wordt begeleid door **twee therapeuten**

De groep gaat in de meeste vakanties (grotendeels) door.



Evaluatie

Elke drie maanden vindt een evaluatiemoment plaats waarin we samen stilstaan bij je doelen en ontwikkeling.

Deelnemers kunnen elke drie maanden instromen of uitstromen.

De meeste deelnemers nemen ongeveer 9 maanden deel aan de groep. In overleg kan de behandeling eenmalig met 3 maanden worden verlengd.

Belangrijke afspraken

Soms worden groepsessies op video opgenomen voor leerdoeleinden van therapeuten. Hiervoor wordt altijd vooraf toestemming gevraagd.

Omdat therapie werkt wanneer je actief betrokken bent, vragen we je om:

- zoveel mogelijk **elke week aanwezig te zijn**
- bij afwezigheid **contact te houden met de behandelaren**

Waar vindt de Jongvolwassenengroep plaats?

De groep vindt plaats in Gezondheidscentrum Putten, Engweg 8a.

Psychologen Praktijk Putten
Telefoon: 0341-355338
E-mail: info@psychpraktijk.nl
Website: www.psychpraktijk.nl