Jong volwassenen psychotherapiegroep

**Voor wie:**

De groep bestaat uit ongeveer acht mensen en is voor jongvolwassenen (18 – 25 jaar) die te maken hebben met emotionele problemen zoals depressie, angsten, burn-out verschijnselen, lichte persoonlijkheidsproblematiek en problemen die te maken hebben met een laag zelfgevoel en losmaking. Deze klachten uiten zich vaak in relatie met andere mensen, in de relatie met jezelf en in hoe je jezelf verhoudt tot bepaalde situaties.

Wat we niet in de groep kunnen behandelen is verslaving, ernstige eetproblematiek, suïcidaliteit, dwangproblematiek, autisme en of andere ernstige psychiatrische problematiek. Verder kun je niet in de groep beginnen als je geen vaste dagbesteding hebt.

**Aanmelding:**

De aanmelding loopt altijd via de huisarts of iemand anders die hiertoe is bevoegd. Je hebt een verwijzing voor SGGZ nodig. Vervolgens kan je een van ons bellen voor een telefonische kennismaking. Tijdens de aanmelding zal gekeken worden naar de vergoedingsmogelijkheden.

**De intake**

Tijdens de intakegesprekken (+/- 3) gaan we kijken of jouw hulpvraag past bij wat de groep te bieden heeft. Aan het einde van de intake hebben we samen met jou goed duidelijk wat de patronen zijn in de omgang met jezelf en de ander waarin jij vastloopt en wat je doelen zijn die je wilt behalen in de groep. Deze staan op papier in de vorm van een behandelplan.

**Gesloten groep**

Het is een gesloten groep van ongeveer acht deelnemers. De groep komt wekelijks bij elkaar gedurende zes maanden. De bijeenkomst duurt 90 minuten.

Omdat het een kortdurende groep betreft, is het belangrijk dat je ook buiten de groep stilstaat bij jezelf en oefent met wat je in de groep ervaren of besproken hebt. Dit betekent dus ook dat het een voorwaarde is om een dagbesteding te hebben. Voor de voortgang van de groep en jouw behandeling is het belangrijk dat je de woensdagavond vrijhoudt.

Tijdens de schoolvakanties (regio Noord) is er geen groepstherapie.

**Wat doe je in de groep?**

In de groep is het belangrijkste dat je jezelf zoveel mogelijk uitspreekt over wat er in je omgaat en wat je voelt bij alles wat er in de groep gebeurt. Je praat dus niet

alleen over je problemen buiten de groep, maar ervaart je problemen ook in het contact met elkaar, omdat je op je eigen specifieke wijze reageert op de ander.

Op die manier leer je wat je doet en kan je onderzoeken waarom dit is en andere manieren uitproberen. In een groep zul je merken dat je je vaak ondersteund zult voelen door de anderen, herkenning vindt en iets kunt betekenen voor anderen. Op andere momenten kan het zo zijn dat de ander je aanspreekt. Om dit mogelijk te maken is een veilige sfeer belangrijk. Wij zullen dit samen met de groep goed in de gaten houden.

**Andere hulp**

We werken samen met een relatie- en gezinstherapeut, een psychiater en andere hulpverleners, voor geval dit nodig is voor extra ondersteuning.

**Waar en wanneer?**

De groepssessies vinden plaats op de woensdagavond van 19.00 – 20.30 bij ‘Praktijk aan het Molenpad’, Molenpad 15b (eerste verdieping) te Amsterdam.

De eerste bijeenkomst is op 8 oktober 2025.

Mocht je zelf een keer niet kunnen, vragen we je ons dit minimaal 24 uur van tevoren te melden middels een telefoontje of mail.

Mocht je dit vaker vergeten te doen zullen we je per keer dat je te laat afbelt je een rekening van €40,- sturen.

**Contact:**

Je kunt met éen van ons bellen of even de voicemail inspreken.

Natasha Post: 06- 51124611 Hans Bakker: 06-18725975

werkdagen: ma, di, woe, vrij di, woe, don.

[www.bijlenpost.nl](http://www.bijlenpost.nl) [www.bakkerpsychotherapie.nl](http://www.bakkerpsychotherapie.nl)

Op de internetsites kan je uiteraard meer informatie vinden over ons.