

# *Identiteitsversterkende meidengroep 15-17 jaar*

Steun vinden bij leeftijdgenoten

## Voor wie is de groep bedoeld?

De identiteitsversterkende meidengroep is voor meiden van 15 tot en met 17 jaar, die last hebben van psychische of psychiatrische problemen. Het kan gaan om bijvoorbeeld

- weinig zelfvertrouwen,
- een negatief zelfbeeld, negatieve of vertekende lichaamsbeleving,
- depressieve gevoelens,
- problemen in de omgang met ouders, gezin of leeftijdgenoten,
- eetproblemen,
- angsten,
- lichamelijke klachten die een relatie hebben met spanningen.

Daarnaast hebben veel meiden in de groep last van identiteitsproblemen en hebben ze moeite met het maken van eigen keuzes en het hebben van eigen wensen.

mee aan de groep zodat zowel de groep als jijzelf goed afscheid kan nemen.

## Praktische informatie

De groep bestaat uit acht meiden. Het is een doorlopende groep: als iemand de groep verlaat, komt er weer een nieuwe deelnemster bij.

De groep wordt geleid door twee therapeuten. Nicole Dijkman (Gz-Psycholoog/ gedragstherapeut), Denise Matthijssen (sociaal psychiatrisch verpleegkundige/ gezinstherapeut) en Jacquelijne Schraven (Gz-psycholoog/ gedragstherapeut) leiden in wisselende samenstelling de groep.

In principe loopt de groep door tijdens de vakantie, afhankelijk van de aanwezigheid van de deelnemers.

Voor meer informatie over de groep kan je contact opnemen met Nicole Dijkman, telefoon: 030 28 09 311  
Altrecht, afdeling Jeugd  
Nieuwe Houtenseweg 2  
3524 SH Utrecht  
Telefoon 030 2809 311

## Inhoud

We starten de bijeenkomsten met een rondje 'goed en nieuw'. De groepsleden kiezen vervolgens zelf de gespreksonderwerpen. De ene keer zal dat iets zijn wat iemand echt 'meeneemt', de andere keer zal een onderwerp ter plekke komen bovendrijven. Vaak begint het met iets wat iemand kortgeleden heeft meegemaakt. Andere groepsleden stellen soms vragen om zo dieper op het onderwerp in te gaan.

We sluiten af met een eindrondje.

Er bestaan in de groep geen onderwerpen die niet mogen of kunnen. Je mag wel je eigen grenzen aangeven, waar je wel of niet over wilt praten.

## Werkwijze

We stellen niet van tevoren vast hoe lang je aan de groep deelneemt. Het kan drie maanden zijn en maximaal anderhalf jaar. Iedere drie maanden is er een evaluatiebijeenkomst. Dan staan we stil bij de leerdoelen van iedere deelnemster.

Als je tot de conclusie komt dat je voldoende hebt bereikt en de groep gaat verlaten, doe je nog twee keer

## Deelnemers

Je kunt deelnemen aan de groep als je

- enig inzicht hebt in dingen die invloed hebben op je problemen,
- bereid bent om je problemen te delen met leeftijdgenoten,
- bereid bent om aandacht op te brengen voor de problemen van de andere groepsleden,
- voldoende bent gemotiveerd om langere tijd aan de groep deel te nemen en die tijd ook vrijmaakt,
- leven voldoende is gevuld met activiteiten als opleiding of werk.

Als je meedoet aan de groep krijg je geen individuele gesprekken.

Je kunt niet aan de groep deelnemen als je

- geen dagbesteding hebt,
- nog teveel bezig bent met je problemen en geen aandacht voor anderen kunt opbrengen,
- ernstige problemen hebt waar eerst gericht aan moet

worden gewerkt, bijvoorbeeld een fobie, ernstige eetstoornissen, ernstige automutilatie of ernstige depressie,

- verslaafd bent aan drugs of alcohol,
- erg in de war kunt raken of veel somberder kan worden door het bespreken van onderwerpen die voor jou moeilijk zijn.

### **Het doel van de groep**

Er is een aantal gezamenlijke doelen voor de meiden uit de groep. Daarnaast stel je aan de start van de groep je eigen doelen vast (welke problemen wil jij aanpakken, wat wil jij bereiken?)

De gezamenlijke doelen voor de groep zijn

- vergroten van de invloed die je hebt op je eigen gedachten, gevoelens en gedrag
- werken aan een realistischer kijk op jezelf (met veel aandacht voor wat je goed kan, zelfvertrouwen opbouwen)
- versterken van je eigen identiteit (eigen keuzes kunnen maken, weten wat je zelf wilt).

### **Aanmelding en intakegesprekken**

Voorafgaand aan de groep krijg je een intakegesprek. Bij dit gesprek is één van de groepstherapeuten aanwezig. In dit gesprek leggen we uit wat de groep inhoudt en maken we duidelijk wat er van jou wordt verwacht. Ook bespreken we tijdens dit intakegesprek de individuele doelen waaraan jij gaat werken. Verder zullen tijdens het intakegesprek de volgende vragen aan bod komen

- Wat herken jij van de problemen van de doelgroep zoals wij die hebben geformuleerd?
- Welke rol denk jij te gaan spelen in de groep (afwachtend, veel praten, weinig praten)?
- Hoe ga jij er mee om als je iets wil bespreken, hoe kaart je dat aan?
- Hoe is aan jou te merken als je iets in de groep niet leuk vindt?
- Hoe ga je om met irritaties ten aanzien van andere groepsleden of groepstherapeuten?

Bedenk voor jezelf vóór het gesprek waaraan jij zelf wilt werken in de groep!

We bespreken jouw eigen doelen in het intakegesprek.