



Pre-therapeutisch aanbod voor jongeren

Tijdens het najaar van 2021 bieden we binnen de polikliniek, in samenwerking met mArquee, een aantal sessies aan voor jongeren die op de wachtlijst staan voor een behandelopname op mArquee. In opname komen is voor de meeste jongeren een grote en spannende stap. De overbruggingsperiode tussen aanmelding en opname is dan ook vaak niet evident. Met dit pre-therapeutisch aanbod willen we jongeren de mogelijkheid geven om tijdens deze overbruggingsperiode reeds met een aantal thema's aan de slag te gaan. Thema's die ook tijdens de behandelopname op mArquee verder aan bod zullen komen.

Aanbod

Woensdag 20 oktober, 27 oktober en 10 november '21 van 14.30 u tot 16 u

'Zelfbeeld: een zoektocht met meer vragen dan antwoorden.'

Als jongere of jongvolwassene word je met verschillende ontwikkelingstaken geconfronteerd. Eén van de meest uitdagende taken is de zoektocht naar identiteit en het opbouwen van een sterker wordend zelfbeeld. Heel wat vragen ('Wie ben ik?' 'Wat wil ik?' 'Waar wil ik naartoe?' 'Hoe kijken anderen naar mij?' 'Wat denken ze over mij?') maar vaak ook heel wat negatieve gedachten ('Niemand ziet mij graag' 'Ik ben niks waard' 'Ik kan het toch niet') die met deze zoektocht gepaard gaan. Tijdens deze sessies staan we onder meer stil bij de betekenis van identiteit/zelfbeeld, de invloed van anderen (familie, vrienden, ...) bij deze zoektocht, wat er nodig is om meer te leren geloven in jezelf, ...

Woensdag 1 december, 8 december en 15 december '21 van 14.30 u tot 16 u

'Piekeren en andere denkfouten: hoe kan ik deze gedachten meer leren loslaten?'

Geloof jij alles wat je zelf denkt? Laten deze gedachten jou niet meer los? Dan ben je niet de enige, want mensen maken regelmatig denkfouten. Deze denkfouten bepalen voor een groot deel hoe je je voelt en gedraagt. Het gevaarlijke aan denkfouten is dat deze vaak negatief zijn. Als je de hele dag door denkt dat je niets waard bent, ga je je ook zo voelen. Waarschijnlijk heb je dit niet door. Negatief denken gebeurt vaak automatisch en onbewust. Die denkfouten zijn dus iets universeels en iedereen kan zichzelf daar wel eens op betrappen. De uitdaging is om je bewust te worden van deze denkfouten en deze om te zetten naar geruststellende gedachten, tijdens deze sessies gaan we hiermee aan de slag. Daarnaast focussen we tijdens deze sessies onder andere ook op het leren loslaten van piekergedachten.



mArquee

Adolescenten

Aantal deelnemers: min. 5 personen – max. 10 personen

Kostprijs: 90 euro per module. Elke module bestaat uit 3 sessies van 1,5 uur. We werken met vaste groepjes per module dus verwachten dat je bij deze 3 sessies aanwezig bent.

Locatie: Multiversum, Deurnestraat 252 in Mortsel

Interesse? Voor meer informatie en/of inschrijvingen kan je contact opnemen met Katrien Schroyens via mail katrien.schroyens@multiversum.broedersvanliefde.be of telefonisch met Sarah Pauwels of Katrien Schroyens op het nummer 03 443 79 39, en dit ten laatste 1 week voordat de desbetreffende module van start gaat.

