



Buiten de Lijntjes

Praat-Doe groep voor Jongeren met een Eetstoornis

**Informatie voor jongeren
(12 - 18 jaar)**



Voor wie?

Jongeren met een eetstoornis (12-18 jaar), die:

- baat hebben bij een doe-gerichte groepsbehandeling, omdat ze behoefte hebben aan herkenning bij andere jongeren, veel 'in hun hoofd' zitten, een laag zelfbeeld hebben, alles perfect willen doen, moeite hebben om zich te uiten, veel dingen uit de weg gaan
- lichamelijk gezond genoeg zijn

Doelen:

Hoofddoel: De eetstoornis is naar de achtergrond gegaan of beter te hanteren.

- Jezelf beter leren kennen, begrijpen en leren waarderen
- Emoties leren voelen, herkennen en uiten
- Leren ervaringen te delen met anderen
- Dingen aan leren gaan ipv uit de weg gaan
- De lat lager leren leggen

Werkwijze

Het is een combinatie tussen gesprekstherapie en beeldende therapie. Beeldende therapie is een behandelvorm waarbij je met behulp van creatieve oefeningen aan je behandeldoelen werkt. Er wordt gebruik gemaakt van klei, tekenmateriaal, verf, hout, steen en gips.

Iedere bijeenkomst start met een incheck-rondje **'Hoe zit je erbij?'** Gecombineerd met een creatieve oefening om een beetje los te komen.

Dan volgt een gesprek of een beeldende oefening, zoals: het bewerken van maskers, experimenteren met ecoline, collages maken, boetseren met klei, samenwerkingsopdrachten en tekenspelletjes. Via deze gesprekken en oefeningen leer je jezelf en elkaar beter kennen en waarderen. Je doet nieuwe ervaringen op en kunt anders met dingen om leren gaan.

De therapeuten zullen de onderwerpen zoveel mogelijk laten aansluiten bij wat de jongeren bezighoudt.

De groepsbijeenkomsten eindigen met een **deelronde** waarin de ervaringen uit de bijeenkomst worden uitgewisseld.

'Wat kan het toch lastig zijn om te praten over wat er in je omgaat. Om te vertellen wat je voelt of om überhaupt te weten wat je voelt. Het kan zo confronterend zijn, of verwarrend, of beangstigend. Er gaat veel in je om. Hoe krijg je dat helder en begrijpelijk verwoord? Hoe krijg je er grip op? Soms schieten woorden te kort. Soms zegt een beeld meer, dan duizend woorden.'

Bron: Proud te be me

Praktische info

De 'Buiten de lijntjes'-groep- is iedere maandag van 14.30 - 16.00 uur, met uitzondering van de schoolvakanties. De groep duurt 10-20 sessies.

De groep bestaat uit 5-8 jongeren en wordt gegeven door een beeldend therapeut en een behandelaar van team Eetstoornissen. Het is een hoofdbehandeling. Naast de groep kan laagfrequent een individueel gesprek of systeemgesprek plaatsvinden.

De locatie is: Jan Wierhof 7 in Tilburg.

Contact

Tel.: 088 - 016 16 16

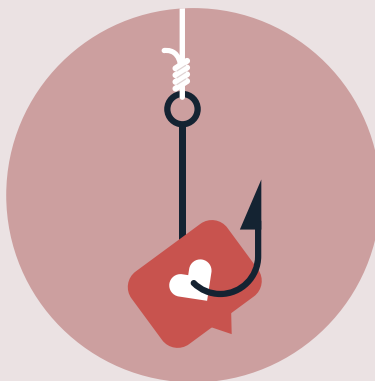
www.ggzbreburg.nl

Positiever zelfbeeld



Experimenteren, controle loslaten

Leren uiten



Samenwerken & delen