



Adelante
Groepspraktijk Bierbeek

'Overhoop'

Ben jij minstens 14 en maximum 17 jaar?

Lig je soms overhoop met je gedachten en gevoelens?

Voel je je vaak slecht en weet je niet goed wat je hieraan kan doen? Verlies je soms de controle over je gevoel?

Wil je hier graag mee aan de slag?

Dan is onze therapiegroep "Overhoop" misschien iets voor jou! Samen met 3 tot maximum 9 andere jongeren gaan we in gesprek om te ontdekken hoe je kan omgaan met lastige gedachten en gevoelens. We luisteren naar elkaars ervaring, bekijken dit vanuit een ander perspectief en denken na over hoe je ook in je leven buiten de groep dingen anders kan aanpakken.

In groep praten is in het begin vaak erg spannend en dat houdt je misschien wel tegen... en toch... Je kan veel van elkaar leren!

Vraag je je af of dit iets voor jou is? We bespreken dit graag met je tijdens een kennismakingsgesprek.



PRATEN 'OVER HOOP' EN OVER 'OVERHOOP' LIGGEN MET JEZELF

Interesse? Mail ons of geef je gegevens door via de website.