

LEEFSTIJL-GROEPSBEHANDELING

VOOR JONGEREN TUSSEN 12 EN 18 JAAR



**Wil je actief iets doen om je beter in je vel te voelen?
Dan is de Leefstijl-groepsbehandeling misschien iets
voor jou! In 8 weken ontdek je hoe je gezonder kunt
leven en je zekerder kunt voelen.**

Je komt meer te weten over jouw leefstijl en je gaat werken aan persoonlijke doelen om je energiever en lekkerder te voelen. Je ouder(s)/verzorger(s) leren tegelijkertijd ook hoe zij jou hierbij kunnen ondersteunen.

WAT GA JE LEREN EN DOEN?

Goed slapen, ontspanning, omgaan met stress en fijne vriendschappen zijn belangrijk om je goed te voelen. Je gezondheid verbetert ook als je voldoende beweegt en gezond eet.

In het Leefstijlprogramma ontdek je samen met andere jongeren van jouw leeftijd hoe jouw keuzes invloed hebben op hoe jij je voelt. Jullie krijgen informatie en doen verschillende oefeningen en opdrachten. Daarnaast voer je gesprekken en ga je bewegen.

- ✓ We gaan actief aan de slag
- ✓ We stellen samen persoonlijke doelen op
- ✓ We bedenken welke stappen je zelf kunt zetten om je beter te voelen

WAAROM IN EEN GROEP?

Samenwerken met anderen helpt om je doelen te bereiken. Je leert nieuwe mensen kennen die met dezelfde dingen bezig zijn. Je kunt ervaringen delen met hen, elkaar steunen en motiveren. Het maakt de kans groter om echt iets te veranderen. En je zelfvertrouwen groeit en je wordt beter in sociale vaardigheden. Als laatste is het natuurlijk ook gewoon leuk!

PRAKTISCHE INFORMATIE



De groep bestaat uit 5 tot 8 jongeren



Begeleiding door een vast team, dat jou goed leert kennen



8 bijeenkomsten van 2,5 uur, met een pauze



Maandagmiddag van 14.00 - 16.30 uur



Startdatum: vraag het Natasja, Tsai-Wing of je behandelaar



Locatie: Alkmaar, Kees Boekestraat 5



Na 3 maanden is er een terugkombijeenkomst.



Voor je ouder(s)/verzorger(s) zijn er 2 ouderbijeenkomsten

**MELD JE AAN
EN ONTDEK HOE
KLEINE STAPPEN EEN
GROOT VERSCHIL
KUNNEN MAKEN!**

MEER INFORMATIE OF METEEN AANMELDEN?

Heb je interesse of eerst nog wat vragen, bel of mail dan met

- Natasja Willems: n.willems@ggz-nhn.nl, 06-13 89 71 94
- Tsai-Wing Man: tsaiwing.man@ggz-nhn.nl, 06-33 00 51 58

Of vraag het je behandelaar.

Als je je hebt aangemeld, nodigen we jou en je ouder(s)/verzorger(s) uit voor een gesprek. Daarin bespreken we waar jullie mee aan de slag willen.



GOED OM TE WETEN

Als je meedoet, help je ook mee met ons onderzoek! We willen nog beter weten wat het effect van de behandeling is op jouw psychische klachten en je dagelijks leven. We vragen jou en je ouder(s)/verzorger(s) daarom om vragenlijsten in te vullen voor de start, na afronding en bij de terugkombijeenkomst na 3 maanden.