

# REEKS groepssessies eerstelijns psychologische zorg

## Veerkrachtig na trauma.

Transitieleeftijd (18-29 jarigen)

<b>Wanneer?</b>
6 namiddagen van 16:00 tot 18:00 op donderdagen, we starten bij voldoende inschrijvingen, bij voorbeeld op 8 mei. Deelname aan alle 6 sessies is vereist. Gaat niet door tijdens de schoolvakanties of feestdagen.
<b>Waar?</b>
In Agora therapiecentrum, Familiestraat 38, 2060 Antwerpen
<b>Door Wie?</b>
Johan Op De Beeck, Klinisch psycholoog, Eerstelijnspsycholoog Mieke Bombeke, Adem- en relaxatietherapeut
<b>Kostprijs?</b>
18-23 jaar: géén eigen financiële bijdrage, de overheid draagt de ganse bijdrage. 24-29 jaar: 15€ persoonlijke bijdrage voor de ganse reeks.

<b>Met wie?</b>
We richten ons op een kleine groep: 6 á 10 deelnemers.
<b>Voor wie?</b>
Je ervaart de impact van psychotrauma in je leven en wil daar iets aan doen. Je behoort tot de leeftijdsgroep 18-29 jarigen.
<b>Hoe?</b>
Door uitleg, gesprekken, oefeningen, ademhalingstraining.
<b>Inschrijven?</b>
Stuur een e-mail met “ELP-Groep trauma” in de titel naar <a href="mailto:johan@psycholoogjohanopdebeeck.be">johan@psycholoogjohanopdebeeck.be</a> . Vermeld je telefoonnummer en naam. Je wordt door me gecontacteerd voor een voorafgaand kennismakingsgesprek. De groep start pas bij voldoende deelnemers. De start wordt eventueel uitgesteld.
<b>Verdere vragen?</b>
Richt je tot Johan Op De Beeck, <a href="mailto:johan@psycholoogjohanopdebeeck.be">johan@psycholoogjohanopdebeeck.be</a> , tel. 0497/823.134.

## Veerkrachtig na trauma

We leven in een maatschappij en in een periode waarbij de invloed van trauma op het psychische welbevinden onderkent wordt. Welke kennis en vaardigheden heb je nodig om ondanks traumatische gebeurtenissen toch psychisch gezond te blijven of opnieuw te worden? Wat kan je zelf doen aan je weerbaarheid tezamen met je sociale omgeving (vrienden, familie, collega's)? Wanneer schakel je wel professionele hulp in? Welke psychologische hulp sluit aan bij het overwinnen van trauma's?

De sessies zijn leer en doe-sessies in een kleine groep (6 à 10 deelnemers). Ze zijn erg systematisch georganiseerd. Je actieve inbreng door te delen en te oefenen wordt verwacht. Je beschikt over voldoende energie en dynamiek om deel te nemen aan deze sessies. Ben je erg uitgeput, depressief, of erg verstrooid, dan is deze groep niet voor je bestemd.

Persoonlijke betrokkenheid van de deelnemers wordt geapprecieerd, doch er wordt niet verwacht dat je in de groep in detail ingaat op traumatische gebeurtenissen die je hebt meegemaakt. Samen leren in een moedige en krachtige groep staat centraal.

De ernst en de impact van trauma's is zeer uiteenlopend. Zowel deelnemers die deze groep willen volgen als voorbereiding op individuele begeleiding, als diegene die verwachten voldoende steun uit de groep te putten om tezamen met hun eigen sociale omgeving verder te kunnen, zijn welkom. In een voorafgaand individueel gesprek gaan we na of deze groep kan aansluiten bij je verwachtingen.

## Focus op transitieleeftijd (18-29 jaar)

Jongvolwassenen staan voor de uitdaging om de kwetsuren opgelopen tijdens hun opvoeding (gezin(nen) van herkomst, ouders, school, jeugdbeweging, vrije tijd, eerste partnerrelaties) achter te laten, te overstijgen. Volwassenheid zet aan om zelf verantwoordelijkheid te nemen over het leven dat komen gaat, vanaf vandaag.

We verwachten dat de herkenbaarheid en de focus verhoogt in het werken rond veerkracht na trauma's wanneer we de deelnemersgroep beperken tot deze leeftijd.

