



# Body & Mind-groep

## Voor wie is deze groep?

Vind je het moeilijk om over je gevoelens te praten en twijfel je snel aan jezelf? Of voel je je nog niet zo sterk en kom je moeilijk los van thuis? Bij de Body- en Mindgroep praat je onder begeleiding van twee therapeuten met leeftijdsgenoten over wat je bezighoudt. We verwachten van je dat je je actief inzet door zelf dingen ter sprake te brengen, te luisteren en te reageren op de anderen. Op die manier kun je veel van elkaar leren. Ook is het prettig om te merken dat je niet in je eentje staat.

## Wat kun je verwachten van de groep?

Voordat je start, bespreek je in een intakegesprek waaraan je wilt werken. In de groep leer je steviger in je schoenen te staan. Daardoor wordt het makkelijker de buitenwereld tegemoet te treden. Er wordt niet alleen gepraat; samen met anderen oefen je ander gedrag.

## Praktische informatie

- Je kunt je aanmelden via je begeleider of behandelaar.
- De Body & Mind-groep is een open groep: je kunt op elk moment instappen. Als je genoeg geleerd hebt, kun je in overleg met je behandelaar weer uit de groep stappen.
- In de groep is ruimte voor maximaal 8 jongeren.
- We vinden het belangrijk dat iedereen zich veilig en prettig voelt in de groep. Daarom hebben we groepsregels opgesteld. Die krijg je tijdens het voorbereidende gesprek.
- De groep komt elke donderdag bij elkaar van 15.15 uur tot 17.30 uur aan de locatie Albertdonk te Roosendaal.

## Meer weten?

Heb je nog vragen? Bel dan naar het secretariaat van de afdeling Jongvolwassenen, telefoon 0164-289595.

