



# ZZ-groep: Zelfstandig Zelfverzekerd

## Voor wie is deze groep bedoeld?

De ZZ-groep is iets voor jou als je nog niet goed weet wie je bent en wat je wilt. ZZ staat voor Zelfstandig en Zelfverzekerd. In de ZZ-groep praat je met leeftijdsgenoten over wat jou bezighoudt. Dat gebeurt onder begeleiding van twee therapeuten. Voordat je start, bespreek je in een intakegesprek waaraan je wilt werken. Meedoen aan de groep is niet vrijblijvend. We verwachten 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?

Je leert over jezelf na te denken; over je gevoelens en ervaringen. Je onderzoekt samen met de anderen waarom je vastloopt en wat helpt om je beter te voelen. Ook probeer je nieuwe dingen uit. Je blijft vooral in het hier en nu.

## Praktische informatie

- De aanmelding gaat via je behandelaar.
- De groepssessies vinden elke woensdag plaats van 15.00 tot 16.30 uur op de Louis Porquinlaan 1 in Bergen o/Z.
- De ZZ-groep is een open psychotherapeutische groep: dit betekent dat je kan starten wanneer er een plaats vrij komt in de groep. Als je naar jouw gevoel voldoende geleerd hebt, sluit je in overleg met de groep en de groepstherapeuten de groepstherapie af.
- In de groep is plaats voor maximaal 8 jongeren.
- Omdat we het belangrijk vinden dat iedereen zich veilig en prettig voelt in de groep, hebben we groepsregels opgesteld. Je ontvangt ze tijdens het voorbereidende gesprek.

## Meer informatie

Bel voor meer informatie naar het secretariaat van de afdeling Jongvolwassenen, telefoon 0164 - 28 95 95.

