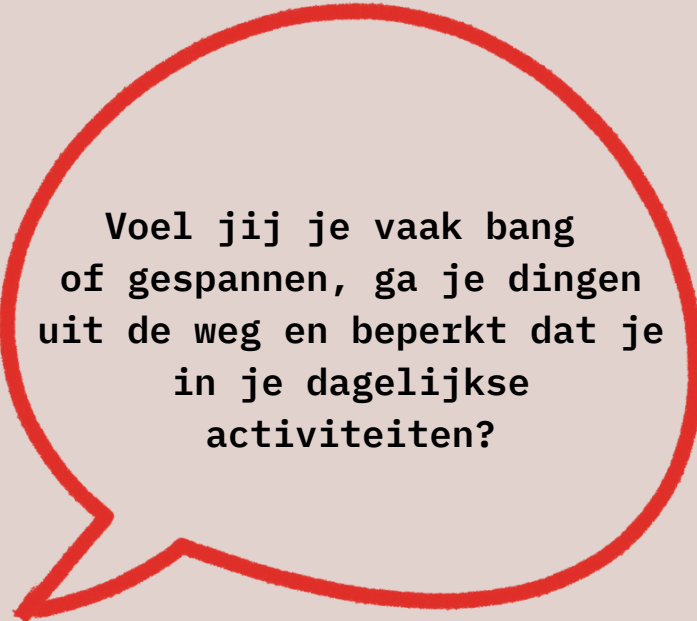


Denken + Doen = Durven

Jongerengroep



Voel jij je vaak bang
of gespannen, ga je dingen
uit de weg en beperkt dat je
in je dagelijkse
activiteiten?

Denken + Doen = Durven is een groepsbehandeling waarin je stap voor stap leert wat angst precies is, hoe het werkt in je hoofd en lijf, en wat je kunt doen om het minder te laten worden. Je leert je gedachten beter te begrijpen, spannende dingen (in stapjes) aan te gaan en om te gaan met lastige situaties. Je doet dit samen met andere jongeren die zich wel eens angstig voelen. De groepsbehandeling is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie (CGT), een methode die goed helpt bij angstklachten. Ouders worden betrokken in aparte sessies zodat zij jou beter kunnen steunen tijdens en na de behandeling.

Aantal groepssessies: 8

Aantal Ouderssessies: 3

Leeftijd: 8 t/m 17 jaar