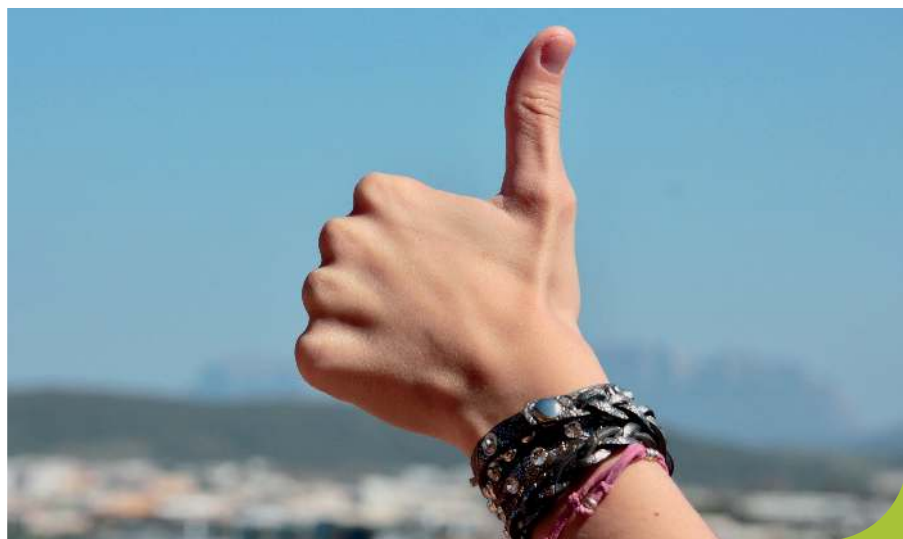




● Praktijk

## **Ik ben goed (genoeg) - informatie voor jongeren**

Een (preventieve) groepsmodule voor jongeren met klachten gerelateerd aan perfectionisme.



Gespannen zijn voor schoolwerk, nieuwe situaties of toetsen heeft bijna iedereen. Perfectionisme en een prestatiedrang zorgen vaak voor mooie resultaten. Maar voor sommige jongeren is het niet meer goed mogelijk om te ontspannen doordat ze zichzelf te veel druk opleggen. Als gevolg van te veel perfectionisme of een angst om te falen, kunnen ze bijvoorbeeld somber worden, gaan piekeren of moeilijk stoppen met het voorbereiden van hun schoolwerk. Doordat ze te perfectionistisch zijn of te bang zijn om fouten te maken, voelen zij zich niet meer fijn. Gaat dit over jou of jouw kind? Dan is deze folder voor jou bedoeld.

Speciaal voor jongeren die (matige) klachten ontwikkeld hebben, gerelateerd aan perfectionisme, heeft praktijk Zij aan Zij een groepsmodule ontwikkeld met de naam: Ik ben goed (genoeg). In groepen van minimaal drie en maximaal acht jongeren (leeftijd 12 tot 18 jaar) leren de jongeren om te gaan met de prestatiedruk die ze zichzelf opleggen of die vanuit de omgeving ontstaat. Deze behandeling wordt gecombineerd met behandelgesprekken met de ouders en telefonisch contact met de leerkracht of mentor.

Ervaring van een jongere:

**“Vóór de behandeling was ik erg streng voor mezelf. Ik had weinig zelfvertrouwen. Door de behandeling leerde ik mezelf beter kennen. Ik zag in dat niet alles haalbaar is of lukt en juist het buiten mijn comfortzone gaan heeft me erg geholpen. Ik vond het elke keer weer leuk om te gaan omdat ik me op mijn gemak voelde”**



Ervaring van een moeder:

**“Onze dochter kan stukken beter met haar perfectionisme omgaan. Ze heeft geleerd de lat lager te leggen of doelen bij te stellen. Het was erg laagdrempelig en ze keek er naar uit om te gaan en sprak er thuis ook graag over”**

# Wat kun je verwachten?

- **Kennismakingsgesprek**

We beginnen met een kennismakingsgesprek. In dit gesprek onderzoeken we samen wat je vraag is en of de groepsbehandeling passend kan zijn. We maken samen een plan.



- **Groepsbijeenkomsten**

De groepsbehandeling bestaat uit 8 bijeenkomsten, die plaatsvinden in een periode van ongeveer 10 tot 15 weken. In deze bijeenkomsten ga je veel leren, maar ook veel doen om te leren omgaan met druk. De opdrachten zijn zo gemaakt dat ze vaak ook leuk zijn. Je krijgt na elke keer een beetje huiswerk mee, zodat je thuis verder kunt leren om beter met spanning om te gaan.

- **Gesprekken met ouders en school**

We weten dat veel kinderen en jongeren met perfectionisme ook ouders of een leerkracht of mentor hebben die het soms moeilijk vinden om met spanning om te gaan. Daarom gaan we graag ook in gesprek met je ouders en school, om te kijken hoe die je kunnen helpen met het omgaan met spanning.

- **Eindgesprek**

Na de laatste bijeenkomst spreken we elkaar nog één keer. We bekijken wat je aan de bijeenkomsten hebt gehad en we kijken of we de doelen behaald hebben.

## Over de praktijk

Praktijk Zij aan Zij (opgericht in 2007) is een praktijk voor kind, adolescent, ouders & gezin. In onze praktijk wordt zowel onderzoek als begeleiding en behandeling geboden door orthopedagogen(-generalist), (GZ)psychologen en (systeem) therapeuten. De begeleiding kan individueel en in groepen worden gegeven. Daarnaast bieden wij opvoedingsondersteuning en verschillende themabijeenkomsten/workshops voor ouders en professionals.



## Vergoeding

Deze behandeling wordt aangeboden op onze locaties Apeldoorn en Zutphen en kan vergoed worden vanuit de wet op de jeugdzorg. Hiervoor is een verwijzing nodig. Neem voor meer informatie contact op met het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) of met de jeugdconsulent van de gemeente.

## Wilt u meer informatie?

**Neem contact op met team Noord Gelderland:**

Telefoon: 055 – 7857247 | E-mail: [contact-ngld@zijaanzij.info](mailto:contact-ngld@zijaanzij.info)

Of bezoek onze site: [www.zijaanzij.info](http://www.zijaanzij.info)