

februari 2015

Groeps- behandeling voor jonge vluchtelingen (16 - 21 jaar)

Informatie



Als je als vluchteling in Nederland bent gekomen, sta je voor een aantal zware opgaven. Je hebt je land, familie, vrienden en bekenden moeten verlaten. Vaak onder moeilijke omstandigheden. Je voelt je hierdoor nog steeds verdrietig. Nu moet je wennen aan een vreemd land met een andere cultuur. De school is anders, je spreekt de taal nog niet goed en je kent weinig mensen. Dit alles bij elkaar kan maken dat je jezelf niet goed voelt en moeite hebt om contacten met anderen te leggen.

Waarom een groep?

In een groep ontmoet je jongeren van ongeveer dezelfde leeftijd die problemen hebben die op die van jou lijken. Je mag zelf bepalen of je wilt praten en waarover je wilt praten. Dat kan zijn over je leven en alles wat er is gebeurd, over school, enzovoort. Maar als je dat niet wilt, hoeft het niet. Je kunt ook luisteren naar anderen. Het helpt wel om te merken dat je niet de enige bent met dit soort problemen. In de groep wordt aandacht besteed aan de manier waarop ieder omgaat met klachten en problemen. Door het delen van ervaringen met anderen, leuke en moeilijke ervaringen, kun je nieuwe dingen leren over jezelf, hoe je problemen op kunt lossen en over de Nederlandse maatschappij en cultuur.

Hoe ziet die groepsbehandeling eruit?

De groep bestaat uit maximaal 10 jongens en meisjes uit verschillende landen en in de leeftijd van 16 tot 21 jaar. Twee hulpverleners begeleiden de groep.

In het begin hebben we vooral aandacht voor hoe jij jezelf voelt binnen de groep en hoe je op een leuke manier contact met elkaar kunt maken. Daarnaast is er aandacht voor wat je kunt doen om jezelf wat beter te gaan voelen. Later zullen we steeds één onderwerp centraal stellen. Dat onderwerp kiezen jullie zelf. Het kan bijvoorbeeld gaan om: wat zijn je sterke kanten, wat kun je doen om meer contacten te krijgen, wat doe je als je boos bent, enzovoort.

We spreken Nederlands, als je een beetje Nederlands spreekt is dat al genoeg. Maar in deze groep wordt niet alleen gepraat. We werken ook met lichaamsoefeningen en spel, en met creatieve middelen zoals tekenen, schilderen, muziek.

Is groepsbehandeling iets voor jou?

Als je één of meerdere van de volgende klachten of problemen hebt en wilt leren hoe je daar wat aan kunt doen, dan kan groepsbehandeling je daarbij helpen.

De doelen van de groepsbehandeling zijn:

- Je voelt je vaak alleen;
- Je bent vaak verdrietig;

Stichting **Centrum'45**



Nienoord 5
1112 XE Diemen
020 – 627 49 74

Rijnzichtweg 35
2342 AX Oegstgeest
071 – 519 15 00

mail@centrum45.nl
www.centrum45.nl

- Je vindt het moeilijk om te zeggen wat er in je omgaat;
- Je kunt je slecht concentreren en daardoor gaat het bijvoorbeeld op school niet goed;
- Je slaapt niet goed;
- Je hebt vaak nachtmerries;
- Je hebt geen zin in eten of je eet juist teveel;
- Je bent snel boos of geïrriteerd;
- Je hebt veel lichamelijke klachten en je huisarts zegt dat er lichamenlijk niets met je aan de hand is;
- Je hebt het gevoel dat niets en niemand je kan helpen.

Werkwijze/ setting

De groep komt eenmaal per week bij elkaar van 16.00 tot 17.30 uur. In totaal 20 keer.

We kunnen contact opnemen met je school om te vragen of je eerder weg mag als de tijd problemen geeft met het lesrooster.

De groep wordt in principe aangeboden naast een bestaande individuele behandeling.

Aanmeldprocedure

Je behandelaar, je huisarts of je voogd kan je aanmelden voor de groep. Dit moet gebeuren via de medewerkers van Bureau Aanmelding en Informatie. Zij zijn op werkdagen bereikbaar via 0800 2 245 245 tussen 9.00 - 15.00 uur..

Wij nodigen je dan uit voor een kennismakingsgesprek. In dat gesprek noteren we enkele gegevens van je en vertellen je nog meer over de groepsbehandeling. Ook kijken we wat je problemen en klachten zijn. Als jij vragen hebt kun je die ook stellen. Daarna besluiten we samen of groepsbehandeling jou kan helpen.

Als je na het lezen van deze folder meer wilt weten of nog vragen hebt, kun je altijd bellen of mailen met:

Jacolien den Boer, telefoon: 020 – 6274974

E-mail: J.den.Boer@centrum45.nl

Missie

Stichting Centrum '45 biedt landelijk specialistische psychotraumabehandeling en ontwikkelt kennis en expertise op het gebied van de psychotraumatologie.