



Sommige jongeren kunnen moeilijk voor zichzelf opkomen, zijn verlegen, trekken zich terug of durven niet te zeggen wat ze willen en volgen de groep ten nadele van zichzelf om toch maar geaccepteerd te worden. Anderen laten altijd van zich horen, domineren en/of pesten hun leeftijdsgenoten en trekken de aandacht naar zichzelf toe op een minder positieve manier.

Beide groepen bezitten niet alle sociale vaardigheden om goed te functioneren in een groep en maken moeilijk vrienden.

Sociale vaardigheden zijn gericht op het kunnen functioneren in groep en het deelnemen aan groepsactiviteiten. Specifiek bij jongeren komt daarbij dat sociale media een grote rol speelt in hun dagelijks leven. Hier hun weg in vinden vormt een grote uitdaging.

Doel

De jongeren leren om zich sociaal vaardiger en weerbaarder op te stellen in de dagelijkse omgang met leeftijdsgenoten. Hun inzicht in sociale situaties neemt ook toe. We werken zowel rond 'real life' als 'online' sociale contacten en communicatie.

Doelgroep

- o Meisjes van 13 – 16 jaar die moeilijkheden ervaren in het leggen en onderhouden van sociale contacten en die vastlopen in het gebruik van sociale media.
- o Vb. moeilijk vrienden kunnen maken, (cyber)pesten, laag zelfbeeld, weinig initiatief nemen, dominante houding, angstig en teruggetrokken gedrag, aandacht zoeken op negatieve manieren...

Werkwijze

Onze therapiegroep bestaat uit ervaringsgerichte bijeenkomsten voor max. 8 meisjes. Daarnaast wordt er ook een informatieve avond voor de ouders georganiseerd. Elke reeks wordt voorafgegaan door een individueel intakegesprek. Het individueel adviesgesprek vindt plaats na de laatste bijeenkomst.

De ervaringsgroep wordt begeleid door twee therapeuten. We werken met een unieke combinatie van theoretische inzichten en praktijkgerichte oefeningen (zowel lichamelijk als creatief).

Om de transfer van het nieuwe aangeleerde gedrag te optimaliseren, wordt er gewerkt met een ouderavond ter ondersteuning. Aan de hand van een creatief dagboek kunnen de jongeren hun ervaringen en indrukken na iedere bijeenkomst bundelen.

Bovendien wordt er een terugkoment georganiseerd om stil te staan bij aandachtspunten en bepaalde vaardigheden nogmaals op te frissen.



Info voor de jongere:

Welke onderwerpen komen aan bod?

1. Kennismaking met je groepsleden
2. Zelfvertrouwen en zelfbeeld
3. Een eigen mening hebben en respectvol communiceren
4. Contact maken met jouw gevoelens
5. Weerbaarheid en grenzen
6. Gezellige babbels over meidenthema's
7. Terugblik en afscheidsfeestje

Hoe kan je inschrijven?

U kan uw dochter telefonisch of per email inschrijven: Tel: 03/666.34.92
Email: info@revalidatiecarpediem.be

Via een kennismaking krijgen we zicht op de problemen en noden, zodat we hierop kunnen inspelen tijdens de groepsbijeenkomsten. Indien er reeds een traject loopt, is er geen aparte kennismaking noodzakelijk.

Praktisch

De groep zal max. uit 8 jongeren bestaan en wordt ondersteund door 2 begeleiders. Op zaterdag graag zelf een lunchpakket meebrengen – water is steeds gratis te verkrijgen.

Data:

- zaterdag 04/03/23 van 10u tot 14u
- vrijdag 10/03/23 van 18u tot 20u
- zaterdag 18/03/23 van 10u tot 14u
- vrijdag 24/03/23 van 18u tot 20u
- Terugkommoment op een vrijdagavond (2u): datum wordt met de groep afgestemd
- Ouderavond: maandag 13/03/23 van 19u tot 20u30

Kostprijs:

De kostprijs bedraagt 360 euro:

- 5 groepsbijeenkomsten (max. 8 deelnemers), gegeven door duo van ervaren begeleiders (psychotherapeutische en coaching-achtergrond) – 14u
- 1 ondersteunende ouderavond – 1,5u
- Wekelijkse overlegmomenten tussen de begeleiders om in te spelen op de groepsdynamieken en individuele behoeften van iedere jongere.
- Alle benodigdheden en materiaal worden voorzien.

Korte individuele kennismaking en eindevaluatie worden verrekend aan uurtarief.

Begeleiders: Katrien Dewippe & Charis Sergysse

Locatie:

Revalidatie Carpe Diem
Pastoor Weytslaan 21/5
2920 Kalmthout
www.revalidatiecarpediem.be

Revalidatie Carpe Diem



PSYCHOLOGIE

Social Girlz

ERVARINGSGROEP IN SOCIALE
VAARDIGHEDEN

VOOR MEISJES VAN 13 - 16 JAAR

