

PRAKTISCH

► WAAR

WGC Watersportbaan
Nekkersberglaan 2
9000 Gent

► WANNEER

Wekelijks op woensdagnamiddag van 16.30 tot 18.30 uur.

8 sessies

De reeks gaat door op woensdag 07/02/2024, 14/02, 21/02, 28/02, 06/03, 13/03, 20/03, 27/03.

► DEELNEMERS

We creëren een veilige vaste groep van maximum 10 deelnemers.

► KOSTPRIJS

Je schrijft je in voor een volledige reeks. Je betaalt uitsluitend het remgeld. Kostprijs: €20 voor 8 sessies (€2,5 per sessie).

CONTACT EN AANMELDEN

Contacteer één van onze psychologen, bij voorkeur via e-mail.

Liesanne Vanacker:

- liesanne.vanacker@karus.be
- +32 494 15 95 36

Mona De Grootte:

- mona.de.grootte@karus.be
- +32 472 64 39 06

Een engagement voor de volledige reeks wordt verwacht.

V.U. Katlyn Colman
Maatsch. zetel:
Caritasstraat 76, 9090 Melle
09 210 69 69
info@karus.be • www.karus.be

BTW BE0861.314.369
RPR Gent



KARUS
TOONAANGEVEND IN
GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

GROEPSSESSIES ZELFZORG VOOR JONGVOLWASSENEN



KARUS
TOONAANGEVEND IN
GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

GROEPSSESSIES ZELFZORG

- ▶ Basis zelfzorg
- ▶ Blik op je verleden
- ▶ Emotieregulatie
- ▶ Stress en overspanning
- ▶ De 3 basisnoden: autonomie, verbondenheid, competentie
- ▶ Identiteit
- ▶ Mild zijn voor jezelf
- ▶ Terugkomsessie



▶ VOOR WIE

Dit aanbod is gericht op jongvolwassenen van 16 tot 24 jaar (transitieleeftijd) die moeite ervaren met zichzelf op de eerste plaats zetten en het constructief omgaan met hun moeilijkheden, onzekerheden en emoties. Jongeren die worstelen met de overgang naar de volwassenheid toe vinden kunnen bij ons terecht.

▶ WAAR WERKEN WE NAARTOE? VANUIT WELKE VISIE WERKEN WE?

Het kernthema van dit groepstraject is zelfzorg in de ruime zin van het woord. Zelfzorg is voor iedereen anders, er bestaat geen *"one size fits all"*. Dat maakt het essentieel om op zoek te gaan naar wat we elk nodig hebben. Hoe komen we terug in contact met onze eigen noden? Hoe zorgen we dat energiegevers en energievragers meer in balans zijn? Hoe kunnen we mild zijn voor onszelf in dit proces?

We gaan in groep met een 8-tal medejongeren om op een veilige manier met onze binnenkant aan de slag.

Er wordt vanuit een cliëntgerichte, systemische en gedragstherapeutische visie gewerkt rond verschillende thema's betreffende zelfzorg.

▶ WAT BIEDEN WE AAN?

Met deze sessiereeks stellen we als doel jongeren een basis-set aan zelfzorgtools mee te geven waarmee ze vanuit hun kracht met nieuwe hindernissen om kunnen. Want zelfzorg is nooit af, het is een levenslang proces van vallen en opstaan. De sessies richten zich op inzicht krijgen in eigen gedragspatronen en gedachteprocessen rond zichzelf.

De 8 sessies zijn:

1. Basis zelfzorg: (fysieke) zelfzorg (dagnachtritme, structuur, hygiëne, eten, zonlicht, sociale contacten..) en de overlap met mentaal welzijn.
2. Blik op je verleden: welke wondes liepen we op doorheen ons leven die een hindernis vormen in het zorg dragen voor onszelf?
3. Emotieregulatie: om voor jezelf te zorgen moet je in contact komen met wat je nodig hebt: emoties en lichamelijke signalen spelen hierin een belangrijke rol. Destructieve en constructieve coping.
4. Stress en overspanning: *window of tolerance*, *fight/flight/freeze*, hoe herken ik de *triggers* en fasen van een crisis bij mezelf?
5. Zelfdeterminatietheorie: de basisnoden autonomie, competentie, verbondenheid vanuit de ZDT. Wat betekent bepaald gedrag en aan welke noden is hier nu niet voldaan?
6. Identiteit: om voor jezelf te zorgen is identiteit een belangrijk element: wie ben ik, wat zijn mijn normen en waarden, en hoe draag ik hier zorg voor?
7. Mild zijn voor jezelf: de kracht van kwetsbaarheid, mildheid in herstelproces in plaats van de innerlijke criticus. Voor jezelf zorgen houdt ook in dat je zacht moet zijn voor jezelf.
8. Terugkomsessie: evaluatie