



## JONGERENGROEP

### Schematherapie bij praktijk Zonnepad

Voel jij je direct afgewezen en verdrietig als een vriendin een afspraak afzegt? Of zorgt een klein puntje van kritiek er al voor dat jij je mislukt, onzeker of boos voelt? Of durf jij geen intieme relatie aan te gaan omdat je bang bent gekwetst te worden? Wil je wel anders denken en doen, maar lukt het nog niet op dat belangrijke moment?

Dan komt de jongerengroep voor jou op een goed moment. Samen met een vaste groep leeftijdsgenoten onderzoek je hoe jouw patronen kan begrijpen en veranderen. Door met elkaar te praten, maar juist ook door oefeningen te doen groeit je begrip voor waarom die patronen zijn ontwikkeld. Jouw gevoelsleven staat centraal en met steun van de groep leer je je emotionele behoeften herkennen, accepteren en eraan tegemoet komen. Je gaat steeds sterker in je schoenen staan als je jezelf beter leert kennen.

Terwijl jij met jezelf en de groep aan de slag gaat, is er voor je ouders een schemacoachingsgroep zodat ze ook begrijpen hoe jij aan de slag gaat met je schema's en hoe ze jou hierbij kunnen ondersteunen.

**Meer weten? Lees 'meer weten of schematherapie' en neem contact op met ons.**

Praktijk  nnepad

### Voor wie?

Jongeren tussen de 13 en 17 jaar

### Wat?

Meer grip op jezelf en je leven, beter voor jezelf leren zorgen, door samen te praten, voelen en experimenteren.

### Wanneer?

Donderdagen  
16.15 – 17.30  
(elke week behalve schoolvakanties)

### Waar?

Praktijk Zonnepad,  
Monnickendam

### Hoe lang?.

Startgesprek:  
juli/aug  
Start: 30 september  
2021.  
Duur: één schooljaar

### PRAKTIJK ZONNEPAD

0299-231071

Aanmelden voor 14 juli  
om in september mee  
te kunnen doen op  
[info@praktijkzonnepad](mailto:info@praktijkzonnepad.nl)  
[.nl](http://praktijkzonnepad.nl)