

Andante en Praktijk JK<sup>2</sup> organiseren een groepstraining voor jongeren en jongvolwassenen om actie te ondernemen. Je leert, wisselt uit én doet!

### Wat?

Inside out, we verkennen onze binnenkant en gaan samen naar buiten. Op je eentje is dat moeilijk. Daarom organiseren we een groep met leeftijdsgenoten die elkaar helpen **een plan maken en eerste stappen zetten in de uitvoering ervan**. Mogelijke thema's zijn: angst, piekeren, slapen, uitstelgedrag, dagbesteding, relaties, communicatie, emoties.

De groep is een veilige plaats waar je leert je angsten te overwinnen, inzicht krijgt op wat je hindert, leert ontdekken waar je goed in bent en daarmee aan de slag gaat, vaardigheden oefent en opnieuw uitvindt wat goed voor je is.

Het traject loopt over 12 sessies, waarvan minstens een derde bestaat uit **het doen van activiteiten** zoals een wandeling of een uitdagend spel.

Je zoekt een **steunfiguur** die je kan helpen bij je plan en de weg die je aflegt naar je doel. Dit kan een ouder zijn, een vriend of vriendin of een persoon die je vertrouwt. We nodigen hen mee uit tijdens één van de eerste sessies van het traject.

### Voor wie?

Ben je tussen 16 en 25 jaar en wil je tot meer activiteit komen, anderen ontmoeten, je talenten ontdekken en zoeken naar een andere dagstructuur? Je wil beter in slaap geraken, moeilijke dingen aanpassen in plaats van ze uit te stellen, dag- en nachtritme herstellen of terug weten wat je kan.

Als je jezelf hierin herkent is deze groep iets voor jou.

Je kan deze groep alleen volgen als je ook individuele therapeutische begeleiding krijgt.

## Inside Out



Charlotte Aertsen • psycholoog  
Joline Rediers • psycholoog  
Katrien Van Balen • psychotherapeut  
Jan Bachot • psycholoog

12 sessies  
wekelijks op vrijdag, telkens van 14:00 tot 16:00 uur  
van 1 maart tot 7 juni 2024 (met uitzondering van de schoolvakanties)  
in Kavka, Oudaan 14, Antwerpen en ontmoetingsruimte Thonetje, Thonetlaan 269,  
Antwerpen-Linkeroever

Je betaalt per sessie 2,50 euro. De hele reeks kost dus 30 euro.

Meld je voor dit groepsaanbod aan bij je individuele therapeut.  
De groepstherapeuten van Inside out plannen een kennismakingsgesprek met jou, een  
steunfiguur die je meebrengt en je individuele therapeut.

Waar?  
Wanneer?

Prijs?

Hoe?