

# STERK OKÉ ZIJN MET JEZELF IN HOOFD EN LICHAAM

Een groepsaanbod voor jongeren  
tussen 12 en 18 jaar

In een kleine groep van max. 8 jongeren en  
2 therapeuten

We zullen het samen hebben over hoe spanning en moeilijke gebeurtenissen een invloed kunnen hebben op ons hoofd en lichaam en willen werken aan een beter zelfvertrouwen en het beter kunnen omgaan met emoties.

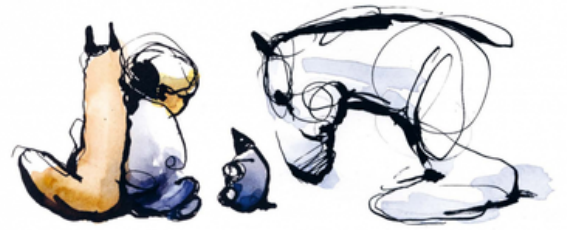
We leren hoe je tot ontspanning kan komen, jezelf meer kan aanvaarden, de kracht kan vinden om door te zetten en anders kan omgaan met je gedachten en gevoelens.

We zitten samen op matjes in een kring en na een beetje uitleg nodigen we je uit voor een aantal doe-oefeningen, kijken naar korte filmpjes, luisteren naar een verhaal en af en toe doen we een eenvoudige yoga oefening. Je kiest zelf hoe actief je in de groep wil zijn.

Tijdens de groepssessies wordt best makkelijke kledij gedragen (bv. een legging, losse broek of trainingsbroek).

\*Door de ELP conventie vanuit de netwerken Geestelijke Gezondheid Limburg en FOD Volksgezondheid wordt ingezet op een betaalbaar en toegankelijk groepsaanbod.

'Wat is jouw  
beste ontdekking?'  
vroeg de mol.



'Dat wie ik ben, genoeg is,'  
zei de jongen.

Uit: De jongen, de mol, de vos en het paard van  
Charlie Mackesy

## DATA:

Een reeks van 5 sessies op:

- 9, 16 en 23 oktober 2024
- 6 en 13 november 2024

In Huize Sint-Vincentius,  
Dorpsstraat 72, 3545 Zelem

De sessies zijn gratis\*



De training wordt gegeven door Ilse Smets (ilse@mijntherapeut.be) en Stephanie Bakkers (stephanie.bakkers@outlook.be), kinder- en jongerenpsychologen.

mijn  
therapeut  
.be