



## Empauwer

De Empauwer is een groepstherapievorm die is opgezet door therapeuten van KJ Psychologen te Roosendaal. Deze wetenschappelijk onderbouwde therapievorm vergroot de relationele vaardigheden van de deelnemers en zet ze in hun kracht.

Vanwege het feit dat kinderen en jongeren voortdurend in ontwikkeling zijn, is het protocol op maat gemaakt voor verschillende leeftijdsgroepen:

7-11 (bovenbouw basisschool), 12-16 (vroegge adolescentie), 16+ thema (late adolescentie/jongvolwassenheid) en 16 + open groep (jongvolwassenheid). Deze folder richt zich op de **16+ open groep**.

Via de websites van de deelnemende praktijken kan je meer informatie opvragen over de andere leeftijdsgroepen.



## Wie?

De Empauwer 16+ open groep is een therapeutische groep voor jongeren tussen de 16 en 20 jaar oud. In de therapiegroep is veel ruimte voor eigen inbreng en eigen leerdoelen en dat maakt het dus heel anders dan een training. De 16+ open groep is geschikt voor jongeren die een gebrek aan zelfvertrouwen ervaren, nog niet zo goed weten wie ze zijn of wat ze willen (identiteit) of het lastig vinden om zich in een groep staande te houden. De inhoud wordt volledig geleid door wat jij en de andere deelnemers inbrengen aan thema's. Ook kan je bij de 16+ open groep door het jaar heen instromen en uitstromen, dus zit je met mede-lienten die al langer of korter aan de groep deelnemen. Dit maakt het heel dynamisch! Neem contact op met een deelnemende praktijk in jouw buurt, zij kunnen samen met jou kijken welke groep het beste aansluit bij jouw leerdoelen.

## Hoe?

Je gaat samen met de andere deelnemers in gesprek of neemt deel aan oefeningen en ontdekt zo zelf gaandeweg hoe je een probleem kunt aanpakken of jezelf sterker kan gaan voelen. Het voordeel van zo werken is dat je zelf je probleemoplossend vermogen vergroot. Je gaat situaties met elkaar bespreken en ervaren wat er gebeurt als je een probleem op een bepaalde manier oplost. In de Empauwer groep staat empowerment, het in je eigen kracht komen, centraal. Uiteindelijk zal je in de groep voelen dat je assertiever wordt en je zelfverzekerder gaat voelen! Tijdens de bijeenkomsten wordt gebruik gemaakt van elkaars krachten en valkuilen. Er wordt geleerd deze power ook zelf in te zetten. Je vindt de kracht in jezelf, oftewel: jouw eigen **Empauwer**.

## Wanneer?

De bijeenkomsten duren 1.5 uur, en vinden het hele jaar door plaats, om de week. Op die manier heb je voldoende tijd om de bijeenkomst te laten bezinken, maar ook om aandacht en tijd te besteden aan andere belangrijke dingen! De bijeenkomsten staan altijd in de namiddag of avond gepland, zodat je zo min mogelijk van werk of school hoeft te missen. Samen met jouw behandelaar of intaker wordt een instroommoment gekozen. Over het algemeen blijven deelnemers drie tot zes maanden in de groep, waarna ze uitstromen en plek maken voor nieuwe deelnemers.

## Interesse?

Via de website van de deelnemende praktijken kan je meer informatie vinden, of neem een kijkje op de Empauwer site (<https://empauwer.nl>).



Ervaring van een jongere:

Ik heb geleerd  
mezelf te  
herkennen in  
mensen die  
niet op mij  
lijken. Marga



Kijk voor meer informatie en  
deelnemende praktijken op:

<https://empauwer.nl>



Empauwer® is een product van KJ-Psychologen  
<https://www.kj-psychologen.nl>



*in een notendop:*

-  **Verbondenheid**
-  **Loskomen**
-  **Relaties**
-  **Keuzestress**
-  **Zelfvertrouwen**
-  **Wie ben ik**
-  **Op eigen benen**

Leeftijden: 7-11, 12-16, 16+ thema, **16+ open**



Empauwer® is een product van KJ-Psychologen  
<https://www.kj-psychologen.nl>