



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 gaat over de **16+ themagroep**.

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

Wie?

De Empauwer 16+ themagroep 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+ themagroep 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.

In de 16+ themagroep wordt gewerkt met vaststaande thema's voor jouw levensfase. De therapiegroep is een besloten groep, waar je met een aantal deelnemers start en ook weer eindigt. Je bouwt zo aan een gevoel van vertrouwelijkheid, waarbinnen je je kan ontwikkelen.



Wanneer?

Er zijn in totaal 12 bijeenkomsten van 1.5 uur, die om de week plaats zullen vinden. 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!

Interesse?

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

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!

De groepstherapie sluit aan bij de dingen die jij in je dagelijks leven meemaakt en maakt daar gebruik van. Er wordt gewerkt aan de hand van thema's die meestal spelen in deze fase van je leven, zoals social media, grenzen aangeven en keuzes maken.

Tijdens de bijeenkomsten maak je gebruik van elkaars krachten en valkuilen. Er wordt geleerd deze power ook zelf in te zetten. Je vindt de kracht in jezelf, ofwel: jouw eigen **Empauwer**.



Ervaringen van de jongeren:

Door EMPAUWER weet ik dat ik er mag zijn en vind ik erkenning bij anderen.

~ Nieke

Door de empauwer voel ik me minder alleen en geaccepteerd zoals ik ben
Chantal



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

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



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