



Empauwer

De Empauwer is een groepstherapievorm die is opgezet door therapeuten van KJ Psychologen te Roosendaal. De Empauwer is gericht op het vergroten van zelfvertrouwen, probleemoplossend vermogen en het versterken van de identiteit. Deze wetenschappelijk onderbouwde therapievorm vergroot de rationele 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 (vroeg adolescentie), 16+ themagroep (late adolescentie) en 16+ open groep (jongvolwassenheid). Deze folder richt zich op de **leeftijdsgroep 12-16**. Via de websites van de deelnemende praktijken kan je meer informatie opvragen over de andere leeftijdsgroepen.

Wie?

De groep richt zich op jongeren die op de middelbare school zitten en meer zelfvertrouwen kunnen gebruiken in het omgaan met anderen en die zich nog niet echt zichzelf kunnen of durven voelen. De groep sluit aan bij jongeren die moeite hebben om te zeggen wat ze vinden of voelen of die lastig kunnen omgaan met kritiek. Je leert beter voor jezelf op te komen, te ontdekken wie jij bent, te reageren op de gevoelens van de ander en hoe samen te werken. Het uiteindelijke doel is dat je steviger in je schoenen staat. In de groep zit je met andere jongeren bij elkaar van ongeveer dezelfde leeftijd. Deze jongeren hebben met dezelfde dingen te maken als jij, dus jullie kunnen elkaar gaan helpen.



Hoe?

De groepstherapie sluit aan bij de dingen die jij in je dagelijks leven meemaakt en maakt daar gebruik van. De bijeenkomsten bestaan uit oefeningen, gesprekken en reflecties op wat jullie als deelnemers meemaken en ervaren. De therapeuten zijn er om het groepsproces te begeleiden, maar jullie gaan zelf aan de slag met het proces om jezelf en elkaar te **Empauweren!**

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! De bijeenkomsten staan altijd in de namiddag gepland, zodat je zo min mogelijk school hoeft te missen.

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 voel me Fijn, ik kan
alles delen en het
gaf me veel
zelfvertrouwen
iris



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
-  Eigen kracht
-  Erkenning
-  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>