

# Lekkerder in je vel - omgaan met gedachten en gevoelens -

## Algemene informatie

Naam groep	Lekkerder in je vel - omgaan met gedachten en gevoelens -
Locatie	Wijkcentrum De Zaagrand
Adres	Sint Eloystraat 106, 1624 VW te Hoorn
Datum bijeenkomsten	Woensdag 1, 8, 15 en 29 oktober, 5, 12 en 26 november 2025
Tijd	15:00 tot 17:00 uur
Contactpersoon	Michelle Bruyn en Mandy Toonen
Contactgegevens	<a href="mailto:mbruyn@vicinohn.nl">mbruyn@vicinohn.nl</a> of <a href="mailto:mtoonen@vicinohn.nl">mtoonen@vicinohn.nl</a>

## Inhoud groep

**Ben jij op zoek naar een plek waar je echt kunt zijn wie je bent? Waar je kunt delen, reflecteren, en waardevolle inzichten kunt opdoen? Dan is deze groep iets voor jou!**

In deze groep krijg je ruimte om te leren omgaan met de ups en downs van het leven, negatieve gedachten en intense gevoelens. In zeven bijeenkomsten gaan we aan de slag met onderwerpen die je dagelijks bezighouden. Door uitdagende opdrachten en oefeningen en het delen van ervaringen, krijg je de tools om beter met jezelf en je emoties om te gaan. Wat je leert kun je meteen toepassen in je eigen leven.

Het doel van deze training is niet om klachten te verminderen, maar om je sterker te maken: je leert hoe je flexibeler kunt omgaan met moeilijke gedachten, gevoelens en situaties. Zo word je weerbaarder, voel je je beter en sta je sterker in je schoenen.

## Doelgroep

Jongeren tussen de 14 en 17 jaar met lichte tot matige psychische klachten, zoals bijvoorbeeld (faal)angst, paniek, somberheid, stress, lichamelijke klachten, sociale onzekerheid, piekeren en een lager zelfbeeld. Maar deze training is niet alleen waardevol als je bovenstaande klachten ervaart, je kunt het ook gebruiken om je kwaliteit van leven en je persoonlijke veerkracht te vergroten. Het leren binnen een groep versterkt zelfacceptatie en creëert een feest van herkenning!

## Aanmelding

Deelnemen is kosteloos en aanmelden kan via uw POH-GGZ of huisarts. Na de aanmelding kom je op de wachtlijst te staan en bij voldoende aanmeldingen start de training op afgesproken datum. Voor de start van de training word je door één van de trainers gebeld voor een korte intake.

## Werkwijze

Bijeenkomst 1: Welkom, introductie, verwachtingen en doelen

Bijeenkomst 2: Gedachten(patroon) herkennen en anders mee leren omgaan

Bijeenkomst 3: Zelfbeeld en zelfcompassie

Bijeenkomst 4: Acceptatie, het verdragen van gevoelens

Bijeenkomst 5: Mindfulness

Bijeenkomst 6: Leven naar dat wat jij belangrijk vindt

Bijeenkomst 7: Evaluatie