



***De Doepressie groep:
Groepstraining voor jongeren uit Zaanstad met somberheidsklachten***

Doelgroep: jongeren tussen de circa 14 en 18 jaar met somberheidsklachten.

In de groep leren jongeren een aantal vaardigheden waarmee ze sombere gevoelens onder controle kunnen krijgen. Er wordt vooral gebruik gemaakt van cognitieve gedragstherapeutische technieken. Het accent ligt op het oefenen van vaardigheden. In de groep wordt niet uitgebreid ingegaan op onderliggende oorzaak van de sombere gevoelens van de jongeren.

De eerste bijeenkomst vindt plaats op **donderdag 6 oktober 2022 van 15:30 tot 17:00 uur** (met uitzondering van de herfstvakantie). De laatste bijeenkomst vindt plaats op donderdag 15 december 2022 (eventuele inhaaldag is 22 december 2022).

Aantal bijeenkomsten: Er zijn 10 bijeenkomsten van anderhalf uur (inclusief pauzes). Daarnaast zijn er 2 informatiebijeenkomsten voor de ouders online. Locatie nader te bepalen, in Zaanstad.

Aanmelden en vragen

Voor vragen en overleg over deelname van een leerling aan de groep kunnen ouders mailen naar Noor van Apeldoorn en Sylvia Spies. n.vanapeldoorn@jt.zaanstad.nl / s.spies@jt.zaanstad.nl

Voorafgaand aan deelname zal er telefonisch contact worden opgenomen en een intakegesprek met de jongere en ouders worden gepland om het gezin verder te informeren over de groep en in te schatten of de groep inderdaad passend is voor de jongere. Er zijn geen kosten verbonden voor deelname aan de groep.

Gezien de geplande start van de groep op 6 oktober a.s. is het prettig als ouders/jongere in de mail naam, leeftijd van de jongere en telefoonnummer vermelden waarop zij goed te bereiken zijn. Wij zullen dan zo snel mogelijk contact met hen opnemen.