

# BIJZONDER JEUGDWERK



## Cognitieve gedragstherapie

---

### Grip op je eigen leven

**Soms gaat het allemaal niet zoals je wilt. Je bent bijvoorbeeld vaak boos, bang of somber. Je hebt je al heel vaak afgevraagd: 'Wanneer gaat dit nou eens voorbij? Ook anderen (zoals school of je ouders) maken zich zorgen over jou. Worden je problemen niet minder? Dan is het tijd om hulp in te te schakelen. In deze therapie leer je hoe je zélf je leven verandert.**

#### **Therapie helpt!**

Je kunt bij ons bijvoorbeeld leren om:

- je minder rot te voelen;
- te stoppen met piekeren;
- positiever over jezelf te denken;
- beter om te gaan met je boosheid;
- je minder eenzaam voelen;
- baas te worden over je eigen gedachten;
- of geholpen worden bij het verwerken van heftige gebeurtenissen.

#### **Voor jonge mensen tot 18 jaar**

Bijzonder Jeugdwerk geeft therapie aan kinderen, jongeren tot 18 jaar.

#### **Locaties**

De therapie wordt gegeven in Den Bosch, Venlo, Deurne of Helmond. Samen met jou overleggen we welke locatie handig is. Als het reizen voor jou een probleem is, zoeken we naar een andere oplossing.

#### **Intake**

We beginnen met een intake. Je mag ook een ouder of opvoeder meenemen, als je wilt. We maken kennis met elkaar en bespreken jouw vragen. Met jouw toestemming, praten we ook met school, eventuele hulpverleners of andere betrokkenen. Zo krijgen we een goed beeld van de situatie. Na de intake bespreken we hoe we de therapie willen aanpakken.



### **Beter in je vel**

De therapie bestaat uit gemiddeld 10 bijeenkomsten waarin we je helpen je beter te voelen en je leven zelf te veranderen. De therapie is gericht op jouw vraag. Je wordt individueel begeleid, niet in een groep. Met jouw toestemming betrekken we ook andere belangrijke betrokkenen bij de therapie (bijvoorbeeld je ouders, broers, zussen, school of groep).

### **Resultaat van de therapie**

Na ongeveer 5 bijeenkomsten en op het eind bekijken we wat de therapie jou oplevert. Wat heb je geleerd? Heb je daar wat aan? En voel je je beter? In het laatste gesprek ontvang je het eindverslag en krijg je een advies over het vervolg.

### **Deskundig en onafhankelijk**

De therapie wordt gegeven door een psycholoog en/of orthopedagoog. De eindverantwoordelijkheid ligt altijd bij een geregistreerde gezondheidszorgpsycholoog.

### **Toestemming**

Ben je jonger dan 12 jaar, dan geven je ouders toestemming voor de therapie. Jongeren van 12 tot 16 jaar geven samen met hun ouders toestemming. Vanaf 16 jaar hoeft alleen de jongere toestemming te geven.

### **Aanmelden of meer informatie?**

Neem contact met op met ons aanmeldteam, tel. 0493 – 327506 of mail naar [aanmelding@bj.nl](mailto:aanmelding@bj.nl)

### **Vergoeding**

Wil je weten of de therapie wordt vergoed? Neem dan contact op met je gemeente (voor kinderen/jongeren tot 18 jaar). Je hebt een verwijfsbrief nodig van de huisarts of hulpverlener.

**Bijzonder Jeugdwerk**  
Meester de Jonghlaan 4  
5753 RR Deurne

T 0493–312589  
F 0493 –312553  
E [info@bj.nl](mailto:info@bj.nl)

**Vind ons op:**

[www.bijzonderjeugdwerk.nl](http://www.bijzonderjeugdwerk.nl)



**BIJZONDER  
JEUGDWERK**