



Informatie voor jongeren en ouders

Therapie Internaliserende Problematiek TIP

Je hebt regelmatig een somber of angstig gevoel. Je vindt situaties met andere mensen lastig, bijvoorbeeld omdat je denkt dat anderen negatief over je denken. Het kan ook zijn dat je andere situaties spannend of moeilijk vindt, zoals naar de winkel gaan. Bij TIP kunnen jij en je ouders leren hier mee om te gaan.

Wat is TIP?

TIP is een intensieve behandeling voor jongeren tussen de 13 en 18 jaar en jouw ouders. De behandeling bestaat uit:

- Groepstraining tweemaal per week 120 minuten
- Een individueel gesprek met je vaste behandelaar, wekelijks 45 minuten
- Huisbezoeken, wekelijks 60 minuten
- Contacten met school, zo vaak als nodig

Je krijgt één vaste behandelaar voor de groepstraining, individuele gesprekken en de huisbezoeken.

TIP wordt gegeven op verschillende locaties. Tijdens TIP praten we met elkaar over situaties die je hebt meegemaakt en de gevoelens en de gedachten die je hierbij had. Je leert met vervelende gevoelens en gedachten om te gaan en jezelf en anderen beter te begrijpen.

Hoe ziet de groepstraining eruit?

Je krijgt je eigen map, waarin opdrachten zitten die je tijdens de groepstraining invult. In de groep wordt er met elkaar gesproken over situaties die je lastig vindt en leer je vaardigheden om met deze situaties om te gaan. Dit doe je door bijv. rollenspellen, activiteiten en huiswerkopdrachten. Je werkt veel samen met je groepsgenoten, terwijl je ondertussen aan je eigen doelen werkt.

De groepstraining bestaat uit 5 modules:

- Gevoelens en gedachten
- Omgaan met anderen
- Opkomen voor jezelf
- Psycho-educatie
- Zelfbeeld

Hoe ziet het individuele gesprek eruit?

Samen met je vaste behandelaar bespreek je je doelen. Je maakt een plan hoe je aan je doelen kunt werken, zowel binnen als buiten TIP.

Als er situaties zijn die je niet in de groep kunt bespreken, doe je dit in je individuele gesprek.

Hoe zien de huisbezoeken er uit?

Eén van de behandelaars komt bij je thuis. Hij / zij heeft dan gesprekken met je ouders en met jou.

In de gesprekken kunnen de volgende onderwerpen aan bod komen:

- Communicatie binnen het gezin
- Contacten met school
- Uitleg over diagnoses en de invloed op jullie omgeving
- Bespreken van de onderwerpen uit de groepstraining en evt. het individuele gesprek.
- Meedenken met situaties die belangrijk zijn voor jullie gezin.

Contacten met school

Samen met jou, je ouders en school wordt besproken hoe het op school gaat. Wanneer er meer begeleiding of ondersteuning nodig is, wordt in samenwerking met school besproken hoe dit geboden kan worden.

Meer informatie en aanmelden?

Aanmelden kan door een erkende verwijzer, GGZ-instelling, huisarts, medisch specialist of Centrum voor Jeugd en Gezin.

Via het aanmeldspreekuur van maandag tot en met vrijdag 09.00-17.00 uur, t. 088-6545400 of via aanmeldbureau.gld@karakter.com.