



## IK-groep

**Voel jij je regelmatig angstig, somber, onzeker of heb je veel lichamelijke klachten? Vind je het moeilijk om open te zijn in het contact met anderen en jezelf te laten zien? Vermijd je nieuwe situaties? Ben je vaak bezig met wat anderen van je zullen denken? Voel je dat je hierdoor echt geremd wordt in je leven?**

Als je je in het bovenstaande herkent, dan is de IK-groep misschien wel iets voor jou. Deze therapie is speciaal voor jongeren (13 tot 18 jaar) die angstig, somber en onzeker zijn en daarom nieuwe situaties vermijden of veel onverklaarde lichamelijke klachten hebben. Samen met anderen leer je anders kijken naar je gevoelens en gedachten en oefen je met vaardigheden om je beter te voelen.

### Werkwijze

De IK-groep bestaat uit verschillende modules (therapieën en trainingen) die je (meerdere keren) per week volgt. Een aantal modules zijn in ieder geval verplicht. Over de andere modules die je kunt volgen, overleggen we met jou en kijken we zo goed mogelijk naar je doelen.

We werken in een groep, omdat we ervan uitgaan dat je daar het beste kunt oefenen met de problemen die je hebt. De behandeling in de IK-groep duurt ongeveer vier maanden. Het zal betekenen dat je enkele dagdelen in de week bezig bent met de behandeling. Het is een intensieve tijd, waarbij motivatie heel belangrijk is.

### Modules

#### Cognitieve gedragstherapie

Je leert een realistische kijk op je eigen gedachten en gevoelens te krijgen. Hierdoor kunnen negatieve gevoelens verdwijnen en durf je nieuwe dingen te doen.

#### Emotie regulatie training (ERT)

Hier ontdek je wat je kunt doen om meer grip te krijgen op je emoties. Dit doe je door stil te staan bij je emotionele spanning. Ook leer je nieuwe vaardigheden die je daarbij helpen.

#### Sociale vaardigheidstraining

In de sociale vaardigheidstraining (SVT) leer je waar je op moet letten als je contact met andere mensen hebt. We oefenen met vaardigheden zoals; je mening



geven, feedback ontvangen, omgaan met boosheid en het ontvangen/geven van complimenten.

#### Creatieve therapie

Omdat sommige problemen lastig uit te drukken zijn in woorden, leer je via beeldend werken (schilderen, tekenen, boetseren) je gevoelens te uiten.

#### Evaluatiemodule

We kijken terug op hoe de afgelopen twee weken voor je zijn geweest en hoe je aan je doelen hebt gewerkt. We bevragen elkaar om ook van elkaar te leren. Ook formuleren we doelen voor de komende twee weken.

#### Groepspsychotherapie

Dit biedt je de kans om in gesprek met je groepsgenoten dieper in te gaan op je gevoelens en je gedachten. Zo kun je beter gaan begrijpen hoe jouw problemen zijn ontstaan.

#### Psychomotorische therapie

Bij de psychomotorische therapie (PMT) werk je door middel van bewegen, sport en spel aan doelen die samen met jou gesteld zijn.

### **Persoonlijke verhalen / BLOG**

Je schrijft een verhaal over het thema dat de groep gekozen heeft. Door het schrijven ben je 'in gesprek met jezelf'. Je krijgt zo meer zicht op jezelf, kunt reflecteren/afstand nemen en leert persoonlijke dingen te delen.

### **COMET**

Deze training helpt je op weg om positiever over jezelf te gaan denken. Het idee hoe je als persoon bent en hoe je op anderen overkomt, heet zelfbeeld. Je zelfbeeld bepaalt hoe jij je voelt en wat je doet. Het is belangrijk om te weten of je zelfbeeld klopt.

### **Systeemtherapie**

Binnen een gezin ben je gewend op een bepaalde manier met elkaar om te gaan. Jij, je ouders, broers/zussen beïnvloeden elkaar, dat kan positief maar soms ook negatief zijn. Ook kunnen er dingen in een gezin spelen die het voor jou moeilijk maken. Tijdens de systeemtherapie bespreken we deze dingen met elkaar, zodat jullie als gezin beter met elkaar omgaan.

### **Runningtherapie**

Bewegen schiet er vaak bij in als je niet goed in je vel zit, maar is wel erg belangrijk. Samen met een runningtherapeut ga je rustig het (hard)lopen opbouwen en bespreek je wat dit met je doet.

### **Psychiatrische gezinsbehandeling (PG)**

Het is belangrijk dat je de geleerde vaardigheden ook kunt toepassen buiten de deeltijdbehandeling, zoals thuis of op school. Hiervoor is de module PG bedoeld. Er komt dan een sociotherapeut bij jou thuis om te bespreken op welke manier jij de geleerde vaardigheden thuis kunt toepassen en hoe jou ouder(s) jou kunnen ondersteunen hierin.

### **Spiegelen met paarden (alleen in Enschede)**

Paarden kunnen heel goed aanvoelen wat mensen voelen en reageren daarop. Op die manier houden ze je een spiegel voor over wat er in je omgaat en hoe je de ander tegemoet treedt.



### **School**

Mocht het zo zijn dat je (nog) niet naar school gaat dan adviseren we je om alle modules te volgen. Dan kijken we samen hoe we je schoolgang weer op kunnen bouwen in combinatie met de modules die je volgt. Samenwerken met school vinden we belangrijk. Vaak loop je ook hier tegen je problemen aan. School is dan ook een belangrijke plek om te gaan oefenen met je nieuw geleerde vaardigheden.

### **Vrij vragen en vakanties**

Tijdens schoolvakanties loopt de therapie gewoon door. Het kan zijn dat je een vrije dag wilt of op vakantie wilt gaan. Dit kan je aanvragen bij de sociotherapeuten. Richtlijn is maximaal twee weken vakantie.

### **Ziekmelding**

Wanneer je ziek bent, bel je de sociotherapeuten vóór 09:00 uur 's ochtends om jezelf ziek te melden. Bij geen gehoor wordt je automatisch doorverbonden met het secretariaat.

### **Aanmelden**

De officiële aanmelding moet altijd door je huisarts of door de gemeente waar je woont gedaan worden. Dit kan via [www.karakter.com/verwijzen](http://www.karakter.com/verwijzen) of [aanmeldenoverijssel@karakter.com](mailto:aanmeldenoverijssel@karakter.com).

### **Meer informatie**

Je kunt informatie opvragen bij de coördinator van de IK-groep.

- Carlijn Colvoort (Enschede): GZ – Psycholoog - Psychotherapeut [c.colvoort@karakter.com](mailto:c.colvoort@karakter.com)
- Selma Elferink (Zwolle): GZ- psycholoog. [s.boer@karakter.com](mailto:s.boer@karakter.com)
- Karien Kroeze (Almelo): GZ- psycholoog [k.kroeze@karakter.com](mailto:k.kroeze@karakter.com)

Dit informatieblad is bedoeld voor jongeren en ouders. Alle belangrijke en praktische informatie rondom de IK-groep is hierop terug te vinden.

#### Karakter Enschede

Roessingsbleekweg 39  
7522 AH Enschede  
T. 088 - 6545444  
(secretariaat)  
T. 053 - 4828656 (sociotherapeut)  
Info.enschede@karakter.com

#### Karakter Zwolle

Dr. E. Schattenkerkweg 1  
8025 BW Zwolle  
T. 038 - 4561100  
(secretariaat)  
Info.zwolle@karakter.com

#### Karakter Almelo

Vriezenveenseweg 213  
7602 PT Almelo  
T: 088- 65454444  
(secretariaat)  
Info.almelo@karakter.com

#### Betrokken behandelaren

Kinder – en Jeugdpsychiater /  
Hoofdbehandelaar  
Behandelcoördinator/GZ-psycholoog  
Systeemtherapeut

Psychomotorische therapeut  
Creatief therapeut  
Sociotherapeut  
Sociotherapeut  
GZ-psycholoog

Psycholoog  
Psycholoog  
Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige  
AIOS

#### Karakter Enschede

L. Wasterval  
C. Colvoort  
J. Wolbers

N. Schaeffer  
M. Meijers  
M. Stein  
K. Weghorst

A. Bekkedam

#### Karakter Zwolle

A. Horlings  
L. Wasterval  
S. Elferink  
D. Linskens  
E. Baksteen  
R. Nijboer  
R. Ivang  
G. Veldink  
M. Meenhuis  
L. Gehling  
S. Broekroelofs  
N. Kamphuis  
J. Karssen  
S. Veenstra  
M. van Dijk

#### Betrokken behandelaren

Kinder – en Jeugdpsychiater /  
hoofdbehandelaar  
Behandelcoördinator/GZ-psycholoog  
GZ- psycholoog  
Systeemtherapeut  
Psychomotorische therapeut  
Creatief therapeut  
Sociotherapeut  
Sociotherapeut  
Psycholoog

#### Karakter Almelo

L. Wasterval  
K. Kroeze  
B. Haas  
D. Linskens  
R. Nijboer  
T. van der Baan  
T. Koier  
R. Zwiers  
M. Jellema

#### Na de intake volgt er voorafgaand aan de behandeling de pre- treatment bestaande uit:

Startgesprek met de behandelcoördinator.

Signaleringsplan opstellen met de sociotherapeut (2 keer 45 min).

Doelen gesprek bij de behandelcoördinator (waarna de eerste maandag erop gestart kan worden).

Gezinsbezoek door de sociotherapeut

## Behandelmodules

### ENSCHEDÉ

#### Maandag

11:15 - 12:15 uur  
Creatieve therapie (creatief therapeut en  
sociotherapeut)

12:45 – 13:45 uur  
Psychomotore therapie (Psychomotorische  
therapeut en sociotherapeut)

#### Dinsdag

13:00 – 14:00 uur  
COMET afgewisseld met SOVA (twee  
sociotherapeuten)

14:15 – 15:30 uur  
Cognitieve gedragstherapie (twee  
sociotherapeuten)

15:45 – 17:00 uur  
Runningtherapie (psychomotorische  
therapeut)

#### Woensdag

09:00 – 10:30 uur  
Emotieregulatietraining (Psycholoog en  
sociotherapeut)

10:15 – 11:30 uur  
Persoonlijke verhalen/ Blog module  
(Systeemtherapeut en sociotherapeut)

#### Donderdag

13:30 – 14:50 uur  
Groepspsychotherapie (Psychotherapeut en  
sociotherapeut)

13:30 – 16:00  
Spiegelen met paarden (eens per 3 weken,  
sociotherapeut)

15:15 – 16:15 uur  
Runningtherapie (Psychomotore therapeut)

#### Vrijdag

Geen modules

### ZWOLLE

#### Maandag

10:00-11:00  
Creatieve therapie (Creatief therapeut en  
sociotherapeut)

13:00-14:15  
Cognitieve gedragstherapie: Goed gedacht  
(GZ-psycholoog en sociotherapeut)

#### Dinsdag

10:45-12:30  
Emotieregulatie-training  
(Sociotherapeuten)

14.00-15.00  
Groeps Psychotherapie  
(Psychiater en SPV-er)

15:15-17:00  
Emotieregulatie-training  
(Psycholoog en Sociotherapeut)

#### Woensdag

10:00-12:30  
COMET (Psycholoog en cognitief  
gedragstherapeutisch werker)

#### Donderdag

10:30-12:00  
Blog module (Systeemtherapeut en  
sociotherapeut)

13:00-14:00  
Psychomotorische therapie  
(Psychomotorische therapeut en  
sociotherapeut)

#### Vrijdag

9:15-10:30  
Evaluatiemodule (Sociotherapeut en  
psycholoog)

## Behandelmodules

### Almelo

#### Maandag

09:15- 10:15

Cognitieve Gedragstherapie (Sociotherapeut/  
Cognitief gedragstherapeutisch medewerker  
en GZ- psycholoog)

10:30 -11:30

Psychomotore therapie (Psychomotorische  
therapeut en sociotherapeut)

#### Dinsdag

13:00 – 14:45

Emotieregulatie-training (Psycholoog en GZ-  
psycholoog)

15:00– 16:00 uur

Running (Psychomotorische therapeut/  
Running therapeut)

#### Woensdag

13:00 – 14:00 uur

Creatieve therapie (creatief therapeut)

14:15- 15:45 Blog module (Systeemtherapeut  
en sociotherapeut)

#### Donderdag

09:15- 10:30

COMET afgewisseld met SOVA (Psycholoog  
en sociotherapeut)

10:45 – 12:00

Evaluatie module (2 sociotherapeuten)

#### Vrijdag

Geen modules