

## Het perfecte plaatje - meidengroep

Op basis van Cognitieve Gedragstherapie en Acceptance and Commitment therapie

### Doelgroepomschrijving

Deze groep is gericht op jonge meiden met hoge eisen, perfectionisme, die druk vanuit de maatschappij ervaren. Wat is normaal en hoort bij het leven? Er wordt in de groep aandacht besteed aan hoe je het perfecte plaatje meer los kunt laten. Hoe kun je dat leren doen? Welke frustraties ervaar je dan? Hoe kun je hiermee leren omgaan? Het is een inzichtgevende behandelgroep waarbij aandacht is voor het versterken van het zelfbeeld, de frustratietolerantie, emotieregulatie en voeling in je lijf.

### Doelen

Hoofddoel: Deelnemers leren meer in balans te zijn waardoor zij zich kunnen weren tegen de ervaren perfectie vanuit de maatschappij.

### Subdoelen:

1. Deelnemer heeft een realistischer beeld van zichzelf en de ander
2. De frustratietolerantie van deelnemer verbetert
3. Deelnemer leert emoties adequaat te reguleren
4. Deelnemer leert meer in het lijf te voelen en minder in het hoofd bezig te zijn

### (Contra) indicaties

#### *Indicaties:*

- Leeftijd: 18-23 jaar (16-17 jaar indien passend wat betreft levensfase)
- Angst en stemmingsproblematiek waarbij perfectionisme grote rol speelt en een instandhoudende factor is in problematiek
- Relatief lichte problematiek

#### *Contra-indicaties:*

- Forse psychiatrische problematiek (persoonlijkheidsproblematiek, eetstoornissen, (ernstige) depressie, trauma, dwang)
- Emotieregulatie teveel uit balans
- Suïcidaliteit
- (Zelf) destructief gedrag
- Langdurige behandelgeschiedenis

### Behandelomschrijving

Het betreft een gesloten, semi-gestructureerde groep. Elke sessie wordt opgebouwd op basis van een thema. Er is aandacht voor lotgenoten contact over de zaken waar men tegenaan loopt betreffende het thema. Er wordt psycho-educatie gegeven over het thema en er worden oefeningen ingezet (lichaamsgericht, experiënteel, beeldend). Na elke drie sessies vindt een integratiesessie plaats waarin teruggekomen wordt op de eerder besproken thema's en waar ruimte is voor herhaling.

De 6 thema's die aan bod komen

- Dagelijkse tijdsinvulling: school, opleiding, werk
- Perfectionisme en hoge eisen
- Identiteit en autonomie
- Ontspanning en coping
- Relaties, seksualiteit, pesten en eenzaamheid
- Assertiviteit en eigen behoeften

### Praktisch

Wanneer: 10 wekelijkse sessies + 1 terugkomssessie na 8 weken

Deelnemers: minimaal 4 deelnemers, maximaal 8 deelnemers.