

BONO JONGERENGROEP

Ben je of ken je een jongere in de middelbare schoolleeftijd die last heeft van stress, sombere gedachten, eenzaamheid en/of andere vragen heeft zoals over zelfbeeld en woon je en/of ga je naar school in Binnenstad, Oost of Noord-Oost?

Dan is de BONO Jongerengroep iets voor jou!



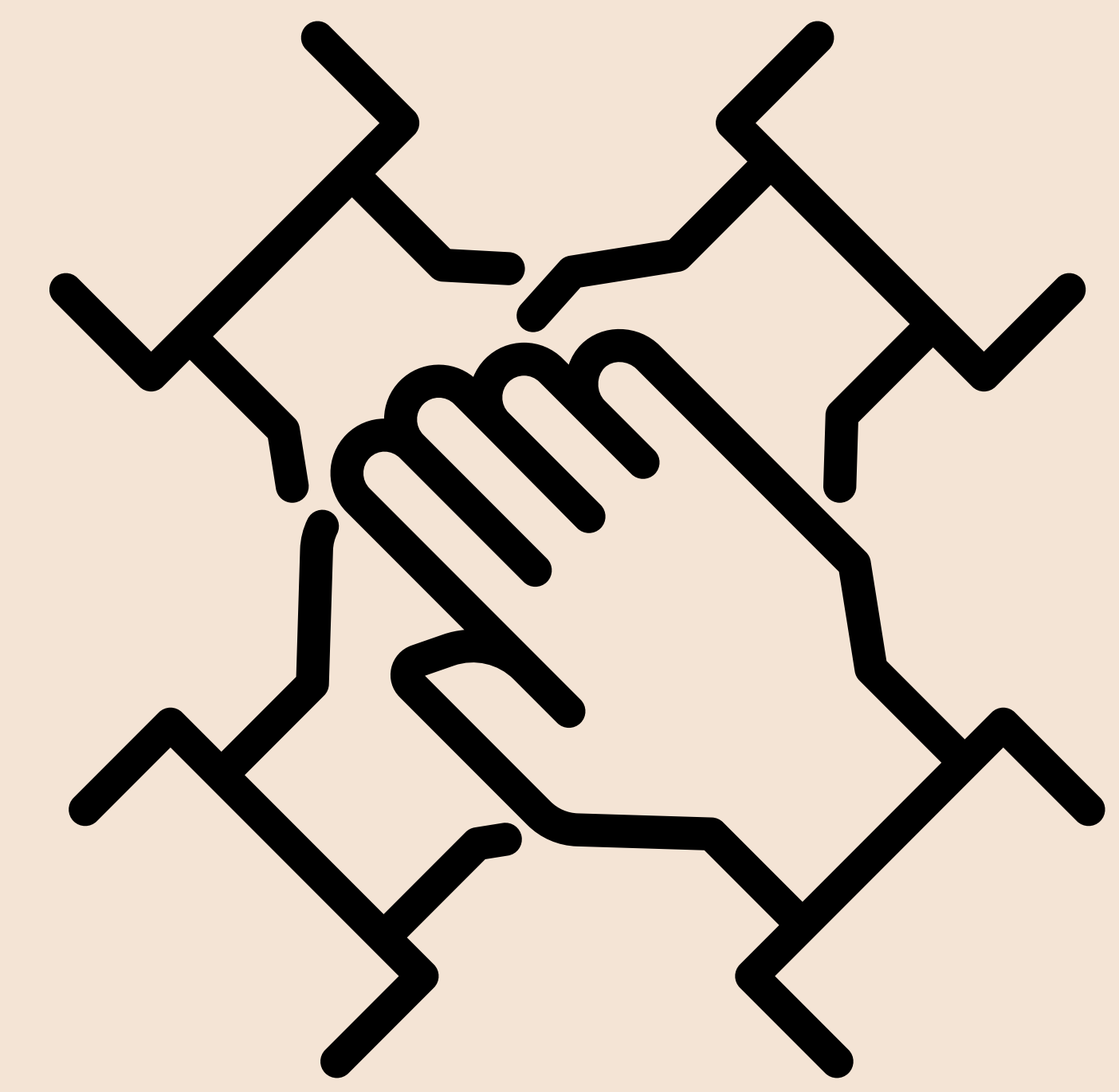
SAMEN ZOEKEN NAAR ANTWOORDEN

Samen onderzoeken we welke vragen er bij jullie spelen en hoe we de bijeenkomsten invullen. In de groep vinden jullie (h)erkenning bij elkaar, zullen jullie merken dat je niet de enige bent en leer je anders omgaan met stress, angst en sombere gedachten. Hierbij kunnen ook de volgende thema's aanbod komen:

- Identiteit
- Zelfbeeld
- Sociale media
- Prestatiedruk

HOE GAAT DAT?

Je kunt je samen met je ouder(s) aanmelden. Dit kan ook via een Jeugdverpleegkundige, jongerenwerker, iemand van school, huisarts, buurtteammedewerker of behandelaar van Spoor030. Je wordt met je ouder(s) uitgenodigd voor een (live) kennismakingsgesprek met de groepsbegeleiding.



DE GROEP

Samen met jullie spreken we af welke dag en tijd de groep zal zijn.

Het gaat om +/- 8 bijeenkomsten met een groep van 8 jongeren in de leeftijdscategorie 12 - 14 of 15 - 17 jaar.

DIT ZEIDEN ANDERE JONGEREN:

"De gedachte van 'ik ben de enige' heb ik niet meer"

"Het is heel gezellig eigenlijk en veel makkelijker gewoon dan zo één op één"

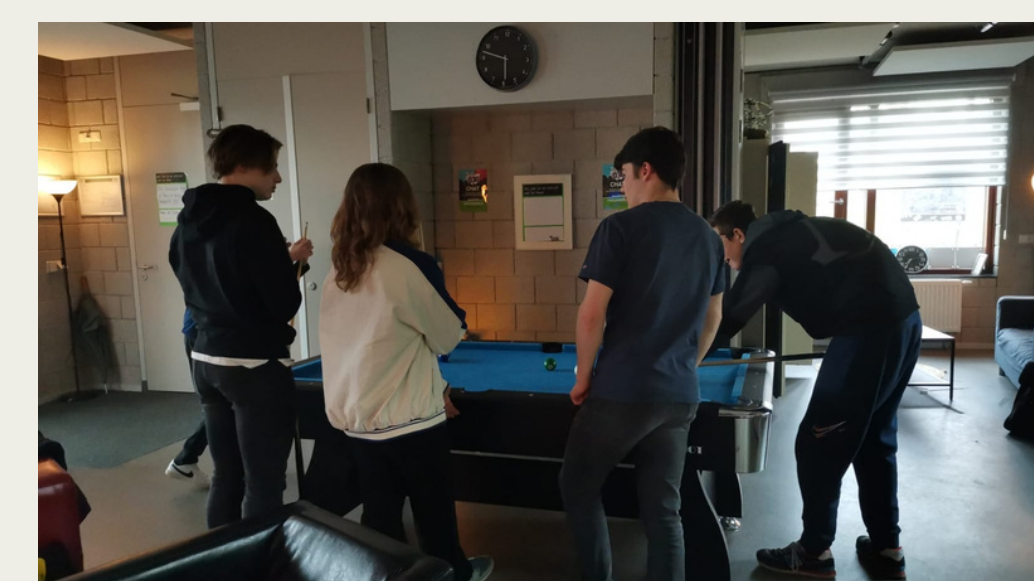
"Ik heb de controle weer terug over mijn eigen leven, eigenlijk..."



Het is niet alleen maar praten, wat werkt voor jullie? Creatief, sporten, gebruik van muziek, naar buiten, etc.



Er is altijd lekkers aanwezig



We zitten in de gezellige woonkamer van JoU-Utrecht bij jou in de buurt

AANMELDEN

De nieuwe groep start na de herfstvakantie. Vanaf nu kan je aanmelden door een mail te sturen naar: marielleverseveld@jeugd.buurtteamsutrecht.nl of dotvandekant@jeugd.buurtteamsutrecht.nl

We weten graag **naam**, **adres**, **geboortedatum**, **telefoonnummer** en **mailadres** van jongere en ouder(s). Vertel ook waarom je denkt dat deze groep passend is.

Kennismakingsgesprekken vinden in de week van 10 en 17 oktober plaats.

Voor vragen kun je ook terecht bij Mariëlle en Dot.

OUDERS

Er is één ouderbijeenkomst die gaat over het puberbrein.

Daarnaast is er waar gewenst tussentijds contact.

