



## Voor wie?

Jongeren vanaf 15 tot 20 jaar

- Je hebt last van overspoelende, heftige emoties
- Je vindt het moeilijk om een crisis veilig te doorstaan, jezelf af te leiden en tot rust te brengen
- Je bent gemotiveerd om aan de slag te gaan met gevoelens en gedrag en hierover te spreken in een kleine groep

## Wat?

We gaan samen aan de slag om gedrag waardoor je in de problemen komt te verminderen en gedrag dat jou helpt (vaardigheden) te vermeerderen. Het doel is om jezelf en anderen beter te begrijpen en waarderen.

## Wanneer?

Tijdens schoolvakanties (waar geen feestdagen invallen) komen we van maandag tot en met vrijdag samen van 9.30u tot 16.00u

## Voorwaarden?

Geen acut middelenmisbruik, acute suïcidedreiging of ernstige psychotische stoornissen. Wij stemmen graag (voor of tijdens het kennismakingsgesprek) af met jouw betrokken hulpverlener.

## Wat kost dat?

Deze groepstraining kost €185. Voor gezinnen die recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming of in schuldbemiddeling zijn, is de kostprijs €80. De betaling dient op voorhand te gebeuren via overschrijving.

## Hoe inschrijven?

✉ [Surfenopemoties@cggdepont.be](mailto:Surfenopemoties@cggdepont.be)

🌐 [www.cggdepont.be](http://www.cggdepont.be)

## Waar?

CGG De Pont  
Mechelen of Lier