

MINDSET IN BEWEGING: Groei met moed en mildheid

Type

Groepsaanbod

Startdatum

05/03/2026 - 09/04/2026

Locatie

Albert I-promenade 21, 8400 Oostende, Belgium (Overkophuis)

Door

Anoda Mbuku Kasi

Liesbeth Folens (Externe partner)

Praktische info

Datums

05 maart 2026 - 13:00 - 15:00

12 maart 2026 - 13:00 - 15:00

19 maart 2026 - 13:00 - 15:00

26 maart 2026 - 13:00 - 15:00

02 april 2026 - 13:00 - 15:00

09 april 2026 - 13:00 - 15:00

Prijs

Gratis

Aantal sessies

6

Duur sessies

120

Voor wie

Deze jongeren komen uit **multiprobleemgezinnen** en hebben te maken met **sociale uitsluiting**. Velen hebben een verleden van **emotionele verwaarlozing** en hebben moeite om duurzame relaties op te bouwen.

Levensfasen en uitdagingen

Ze bevinden zich in de overgang naar **jongvolwassenheid**, een cruciale periode waarin ze:

- Moeite hebben om **hun identiteit te vinden**.
- Worstelen met **zelfbeeld en zelfacceptatie**.
- Vaak niet weten **hoe ze moeten omgaan met falen, kritiek of angst**
- Problemen ervaren in **het aangaan van sociale verbindingen**.

Hulpvragen en behoeften

- Hoe ga ik om met **tegenslagen** en stress?
- Hoe kan ik **mijn toekomst vormgeven** ondanks een moeilijke start?
- Hoe kan ik **meer controle krijgen over mijn emoties**?
- Hoe bouw ik **zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen** op?
- Hoe kan ik **op een veilige manier mezelf tonen** zonder bang te zijn voor afwijzing?
- hoe kan ik gezonde **copingstrategieën** ontwikkelen

Hulp bij

Angstgevoelens, Zelfbeeld, Sociale vaardigheden, Stress, Zelfbeeld

Bereikbaarheid

Met de bus, Betaald parkeren aan straat

Inhoud

Dit groepsaanbod is specifiek ontwikkeld voor jongeren tussen 18 en 23 jaar die opgroeiden in multiprobleemgezinnen, weinig tot geen sociaal netwerk hebben en moeite ervaren om hun plek in de maatschappij te vinden. Vaak worstelen ze met zelfbeeld, kwetsbaarheid en emotionele expressie.

Wat kunnen deelnemers verwachten?

Dit is **geen traditionele groepstherapie**, maar een **actief, speels en uitdagend traject** waarin jongeren door middel van **STEM-uitdagingen, rollenspellen en groepsopdrachten** hun **mindset verkennen en versterken**.

Elke sessie bevat:

- Een **teamuitdaging**
- Een **reflectiemoment** over hoe ze uitdagingen aanpakken
- Een **ervaringsgerichte oefening** gebaseerd op **ACT, cognitieve gedragstherapie (CGT) en positieve psychologie**
- Een **groepsbespreking** waarin ze inzichten delen

(Leer)doelstellingen:

- Jongeren bewust maken van hun **mindset** en hoe dit hun gedrag beïnvloedt.
- **Zelfvertrouwen en veerkracht** vergroten door ervaringsgericht leren.
- **Omgaan met angst** en fouten als leermomenten zien in plaats van als falen.
- **Zelfcompassie ontwikkelen** en leren zichzelf op een gezonde manier motiveren.
- **Samenwerking en sociale interactie** stimuleren om meer aansluiting te vinden met anderen.

Jongeren worden op een indirecte manier uitgedaagd om hun eigen belemmerende overtuigingen te herkennen en bij te sturen.

Contact en inschrijven

E-mailadres

anoda.mbk@gmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/mindset-beweging-groei-met-moed-en-mildheid-1