

# Groepstrajecten en 1-op-1

## Wat vinden de jongeren zelf?



# Uitkomsten: 10 inzichten van 10 jongeren over groepen

1. Alle adviesgroepjes met jongeren gaven aan dat **naast de groep er ook ruimte moet zijn voor 1-op-1**. Het is dan wel fijn als de behandelaar hetzelfde is zodat je niet steeds je verhaal opnieuw moet vertellen. Een groep en een 1-op-1 traject bij aparte organisaties leek dan ook niet gewenst.

2. De jongeren gaven aan dat het erg belangrijk is om te **weten wat je kan verwachten** bij een (groeps)traject en dat dit vaak beter kan. Dit mag lekker concreet en visueel zijn: bijv. wie zijn de behandelaren, hoe ziet de ruimte eruit, wie zijn de andere jongeren?). Er mag aandacht zijn voor de leuke dingen maar het **moet wel eerlijk zijn, met echte ervaringen van jongeren**. Wat zijn de voor en nadelen? Wat is misschien minder leuk? Een 'keer mogen komen kijken' zou bijvoorbeeld kunnen helpen.

"Ik wil dan reviews en ervaringen enzo, niet weer zo'n psycholoog die zegt dat alles helemaal top gaat zijn en dat het dan allemaal kut is. Ik wil weten wat ik kan verwachten"

"[Maar we hebben toch een flyer?] Ja maar daar staat niet veel in, ik wil dan weten hoe de manage er uitziet bijvoorbeeld."

"Het is al fijn om te weten dat er überhaupt zoiets is (...) dat je het ziet op de socials of op school een flyer krijgt ofzo. Dan moet wel iedereen er een krijgen anders lijkt je weer gek."

3. De **sfeer in de groep moet goed zijn** en de andere groepsleden moeten je een beetje liggen. Je wil elkaar opliften (we kunnen dit samen) en niet elkaar naar beneden trekken in je ellende. Eén 'niet empathische' groepsgeenoot maakt de groep al minder fijn. De groepsleider heeft hierin een belangrijke rol: dat kan al klein beginnen met vragen hoe het weekend was. Ook mag er naast serieuze onderwerpen ruimte zijn voor lolletjes.

"In het begin had ik mijn twijfels, maar ze [groepsgeenoot] pushte me echt. \*lachen allebei\* Ik heb veel aan haar gehad"

"Nee die groep vond ik niks. De sfeer was echt stom. Niemand boeide het wat ik zei, niet eens een 'hoe was je weekend' ofzo. De begeleider deed daar ook niks in"

4. De groepstijden kunnen beter aansluiten bij jongeren. Liever iets **flexibeler planning en liever in de avond**. Nu mis je vaak belangrijke dingen zoals examens. Sommige jongeren zouden ook sessies online willen kunnen doen.

5. Veel jongeren leek het **fijn om iemand mee te kunnen nemen naar een groepsessie die je vertrouwd**, bijvoorbeeld vrienden of familie. Vooral de eerste sessies zijn spannend en kan dit steun geven. Ook kan het diegene helpen met begrijpen hoe je in elkaar zit en hoe diegene het beste met je om kan gaan. Andere jongeren wilden juist niet dat familie hoorde wat er besproken werd ("dan bemoeien ze zich ermee" / "zadel ik ze op met mijn problemen") of gaven aan geen vertrouwenspersoon in hun leven te hebben. Het leek hun verder wel okay als andere jongeren iemand meenamen als ze dat fijn leek.

"Ik zou mijn beste maat willen meenemen zodat hij mij beter snapt (...) dat is anders toch raar om het er over te hebben... Het is niet echt iets waar je het over hebt tijdens het gamen"

6. De jongeren adviseerde **kleine groepen** (max 6 tot 8) **met 2 begeleiders**, en waarin de **leeftijd** niet te veel moet verschillen. Hierin is 'oudere groepsgeenoten' doorgaans minder erg dan 'jongere groepsgeenoten'.

7 Het is fijn als je met een groep zit die **vergelijkbare hulpvragen** heeft en in **niet per se een vergelijkbare diagnose**. Sommige jongeren gaven bijvoorbeeld aan dat in plaats van een 'autisten groep' of een 'eetstoornis groep', een 'sociale vaardigheden' of een 'verslavingen' groep fijner is omdat het dan minder gaat 'om je label' en meer wat kan helpen. Als de hulpvragen verschillen, voelt het ook een stuk minder interessant om naar de andere jongeren te 'moeten' luisteren. Los van de hulpvraag, kan ook fijn zijn om in een groep met 'lotgenoten' te zitten: om jongeren te spreken die in **vergelijkbare situaties** zitten of zaten zonder dat er 'behandeld' hoeft te worden. Hier is dan alleen een gespreksleider nodig.

"Ik zat toen met allemaal autisten enzo, daar kon ik niks mee (...) Ja ik heb zelf ook wel autisme maar zij moesten allemaal nog leren hoe sociaal contact werkt, dat is niet mijn probleem."

"Ik ken dus niemand die ook geadopteerd is, maar dat lijkt me wel fijn. Mijn psycholoog heeft gekeken maar er is alleen een groep in Rotterdam of Den Haag niet in Leiden"

8. Op andere punten **verschillen de jongeren van voorkeuren**: Waar de ene het fijn leek om op hetzelfde moment te starten met een groep die dezelfde probleemzwaarte heeft, leek de ander het prima om in een open groep te starten. Jongeren die al verder in het herstel waren konden dan inspirerend zijn omdat ze **perspectief bieden door over hun herstel te praten**. Een ervaringsdeskundigen kon hierin ook helpen. Met een vaste groep daar in tegen **bouw je meer een band op** waardoor je elkaar meer kan steunen en word je niet meegesleurd door andere die dieper in de put zitten. Als laatste werd genoemd dat jongeren met **'zwaardere problemen' veel aandacht opeisen** van de behandelaar waardoor jezelf minder aan bod komt. Dit voelt oneerlijk van de behandelaar.

"Dan krijg ik geen tijd omdat zo'n andere meid allemaal snijwonden had en dat is dan een 'hoger risico'. Ik had toen ook bepaalde gedachten maar ze moeten het echt kunnen zien aan je"

9. '**Crisis' 'trauma' en seksuele onderwerpen zijn niet handig** voor groepen. Ook moet er worden gekeken naar je eerdere ervaringen in een groep.

10. Ten slotte vonden veel jongeren **'het snel kunnen starten' erg belangrijk** omdat problemen anders erger konden worden tijdens het wachten. De meeste vonden '2 maanden wachttijd voor 1-op-1' al een reden om eerder voor een groep te kiezen. Jongeren die eerder slechte ervaringen hadden met groepen zouden wel 'liever' wachten, desnoods 6 maanden.

# Context en sessie opzet over groepen

## Wat doen we met de input?

In de jeugdzorgregio Holland-Rijnland (Leiden, Katwijk, Lisse en omstreken) wordt gekeken naar hoe zorgaanbieders meer kunnen doen met groepen. Zo zouden meer jongeren sneller geholpen kunnen worden en sta je er niet alleen voor.

De input van de jongeren zelf is hierin natuurlijk erg belangrijk. Dat neemt de regio graag mee in de beoordeling als zorgaanbieders met nieuwe plannen komen over groepen.

## Wie namen er deel?

In de sessie dachten 10 jongeren mee. De meeste (7 jongeren tussen de 14 en 16 jaar) zaten momenteel in de ADB groep (acute dagbehandeling) bij Rivierduinen of hebben daar gezeten. Hier waren ze overwegend positief over. Wel hadden veel jongeren elders ook trajecten gevolgd, in groepen of 1-op-1.

De andere 3 jongeren (18+) maar dachten mee vanuit hun ervaringen met groepstrajecten in de jeugdzorg.

## Hoe kon met mee denken?

De sessie duurde ~2 uur en was verdeeld in 2 delen (+ gratis pizza!). In het eerste deel werd aan de hand van de stellingen rechts doorgevraagd op de meningen en overwegingen van jongeren.

In het tweede deel gingen de jongeren zelf aan de slag in 'adviesgroepjes' aan de hand van de vragen rechts.

## Meer weten? / Ook meedenken? / Iets op te merken?

-Bart ([b.peek@rivierduinen.nl](mailto:b.peek@rivierduinen.nl), over het jongerenpanel bij Rivierduinen)

-Paul ([paul.meulendijks@vng.nl](mailto:paul.meulendijks@vng.nl), over de sessie en de inzichten)

-Jantine ([J.Bootsman@hltsamen.nl](mailto:J.Bootsman@hltsamen.nl), over de jeugdzorgregio en het vervolg)

Wanneer is 'een groep' beter dan 1 op 1 voor een zorgtraject? Wanneer niet?	Als het zorgtraject in een groep zou 'moeten', wat is dan jullie wishlijst? (wat is dan belangrijk)	Hoe kan je jongeren overtuigen om een groepstraject te starten als ze twijfelen? Wat zou je ze vertellen?	Hoe kan je groepen aantrekkelijker maken voor jongeren? Wanneer zouden jongeren zich inschrijven?
Welke onderwerpen zijn prima in een groep en welke niet?	In welke mate moet er aandacht voor jouw doelen zijn in de groepssessie zelf?	Wat had jij zelf graag gehoord aan de start van je groepstraject?	Wat zit nu het meeste dwars? Wat zou helpen?
Wat is een ideale groeps-grootte? Maskt het uit of er jongens en meisjes inzitten?	Ken je iemand die in groepszorg gezeten heeft? Wat vond die fijn of juist niet fijn?	Helpen bijvoorbeeld filmpjes / reviews van andere jongeren?	Is het fijn als je af en toe een vriend/vriendin of vertrouwingspersoon kan meenemen?
Wat is fijn qua leeftijd? Hoeveel kan dat verschillen?	Is het fijn als je een 1:1 behandelaar hebt naast het groepstraject? Moet die ook de groep begeleiden of juist niet?	Welke zorgen zou je kunnen wegnemen? Hoe doe je dat?	Hoe maak je het minder spannend? / eng?
Wil je in een groep met jongeren die dezelfde problemen en diagnoses hebben of juist niet? Waar ligt dat aan?	In welke mate moet het bij een behandelaar/organisatie of kan de groepssessie ook bij een ander organisatie?		

**Eens of oneens:**  
'Ik zou graag iemand willen meenemen naar een groepssessie'

**Wat heb je liever?**  
6 maanden wachten voor 1-op-1...  
...Of binnen een maand starten in een groep?

**Wat heb je liever?**  
Een traject in een groep?...  
...Of 1-op-1?

