



VRIENDEN

Je angst de baas
met de **VRIENDEN** training

Locatie:

Stockholm 10

2993 LM Barendrecht

Contact:

info@stichtingdistinto.nl

www.stichtingdistinto.nl/trainingen

VRIENDEN

Voor wie is de training?

VRIENDEN is bedoeld voor kinderen van 8 - 12 jaar en jongeren van 12 - 16 jaar die last hebben van angst of depressieve gevoelens. Te denken valt aan:

- Veel piekeren over de toekomst
- Faalangstig zijn
- Weinig zelfvertrouwen hebben
- Een negatief zelfbeeld hebben
- Snel te angstig reageren
- Weinig durven
- Vaak denken iets niet te kunnen

Wat is het doel?

De training richt zich op het voorkomen en wegnemen van deze gevoelens. Kinderen en jongeren leren hun gevoelens te herkennen en te benoemen, positief te denken (door middel van helpende gedachten), lastige situaties in kleine stapjes aan te pakken en sociale contacten aan te gaan.

Hoe gaan we te werk?

De training bestaat uit acht groepsbijeenkomsten. Daarin oefenen kinderen en jongeren in een veilige setting verschillende vaardigheden en technieken die kunnen helpen om met hun angst of depressieve gevoelens om te gaan. Door deze oefeningen wordt voorkomen dat de gevoelens waar zij door belemmerd worden zich tot een stoornis ontwikkelen.

Samenwerking met ouders is essentieel tijdens deze training. Gedurende drie ouderbijeenkomsten krijgen ouders daarom handvatten aangereikt om hun kind goed te kunnen begeleiden in moeilijke of beangstigende situaties.

Wat zijn de kosten?

Deze training wordt bekostigd door het CJG. Deelname is gratis.

Interesse?

U kunt uw kind aanmelden via het formulier op onze website:

www.stichtingdistinto.nl/trainingen/angst-en-depressie