



COMET

Competitive Memory Training

Locatie

Stockholm 10
2993 LM Barendrecht

Contact

info@distinto.nl
distinto.nl/trainingen

COMET

Wat is het?

COMET (Competitive Memory Training) helpt kinderen en jongeren van acht tot en met achttien jaar met een negatief zelfbeeld, die hierdoor belemmerd worden in hun dagelijks leven. De training is individueel (van acht tot en met achttien jaar) of in een groep (van twaalf tot en met achttien jaar) te volgen.

Wat is het doel?

Het doel van de training is dat het kind of de jongere na afloop van de training een positiever zelfbeeld heeft ontwikkeld, gemeten aan de hand van een vragenlijst (de CBSK of de CBSA).

Wat is de werkwijze?

Kinderen en jongeren leren aan de hand van de principes van de cognitieve gedragstherapie om positiever te denken en positieve gevoelens op te roepen. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van positieve aandachtstraining. De training legt veel nadruk op positieve eigenschappen en herinneringen.

Wanneer een jongere deelneemt aan de groepstraining zullen

er zeven groepsbijeenkomsten plaatsvinden en één ouderbijeenkomst. Wanneer een kind of jongere COMET volgt via het individuele traject zullen er zeven sessies worden ingepland.

Er wordt tijdens de behandeling gewerkt met het werkboek wat speciaal is ontwikkeld voor COMET. De invulling van de sessies wordt afgestemd op de kinderen en/of jongeren die deelnemen.

Waar en wanneer?

De training vindt plaats bij Distinto: Stockholm 10 in Barendrecht. We starten bij voldoende aanmeldingen.

Individuele trajecten worden in overleg op locatie of in de thuissituatie aangeboden.

Kosten

Voor deelname aan deze training is een beschikking van het wijkteam nodig.

U kunt uw kind aanmelden via het formulier op onze website
www.distinto.nl/trainingen