

Informatie en aanmelden

GGz Breburg

Preventie, Consultatie en Deskundigheidsbevordering, Baronielaan

133, 4818 PE Breda

Tel: (088-01) 65282

e-mail: preventie@ggzregiobreda.nl

www.ggzbreburg.nl – Cursussen en trainingen (ook voor actuele info en startdata)

Vrienden

Andere angstgerelateerde cursussen:

- Anders leren denken
- Mindfulness
- Met Lef, zelfverzekerd in contact met anderen
- Geen Paniek
- Overwinnen van angstklachten (zelfhulp)

Klachtenregeling GGz Breburg

Wij stellen het op prijs als u uw klachten en onvrede bij ons meldt. De folder over de klachtenregeling kunt u opvragen bij bovengenoemd secretariaat.

Een training voor jongeren van 12 t/m 16 jaar om meer te durven en zelfvertrouwen te krijgen!

Meer leren durven!

Veel mensen zijn wel eens zenuwachtig om een gesprek te starten met iemand. Of piekeren ergens over en hebben dan zweterige handpalmen en misschien wel hoofdpijn. Of je bent gewoon angstig dat je je examen niet haalt. Het is een opluchting als deze momenten voorbij zijn, zodat je weer lekker verder kunt met de dagelijkse dingen.

Er zijn echter jongeren bij wie deze angsten het dagelijks leven sterk beïnvloeden; hierdoor zitten zij vaak slechter in hun vel en presteren minder goed op school.

Uit onderzoek blijkt dat één op de zes tieners op meerdere momenten van de dag te maken heeft met deze angsten. Daarom organiseert de afdeling Preventie van GGz Breburg de training 'Vrienden' voor jongeren van 12 t/m 16 jaar.

De naam VRIENDEN vormt een afkorting voor de opeenvolgende stappen die de deelnemer aan het programma zet:

- V (hoe Voel ik mij?)
- R (Relax = ontspan)
- I (In jezelf denken)
- E (Eigen plan)
- N (Netjes gedaan, dus beloon jezelf)
- D (Doe je oefeningen, niet vergeten!)
- EN (EN rustig blijven)

De training 'Vrienden' leert jongeren stapsgewijs om te gaan met situaties, die stress en angst opleveren. Tijdens de training leren jongeren:

- De eigen angst(en) herkennen
- Ontspannen
- Positief denken

- Meer zelfvertrouwen te hebben
- Emotioneel weerbaar zijn
- Beter omgaan met stress en veranderingen
- Conflicten oplossen

Uit de praktijk blijkt dat jongeren dankzij 'Vrienden' bewuster worden van hun gedachten en lichaamssignalen. Daarnaast leren zij hun angsten overwinnen en krijgen daardoor onder andere meer zelfvertrouwen. Uit onderzoek blijkt, dat angst en depressieve klachten sterk samenhangen bij kinderen en jongeren. Daardoor levert 'Vrienden' ook een bijdrage aan het voorkomen en verminderen van depressieve klachten.

Het effect van 'Vrienden' is meerdere malen wetenschappelijk aangetoond. Deze training wordt al meer dan tien jaar over de hele wereld gebruikt.

De bijeenkomsten van 'Vrienden'

De training bestaat uit tien bijeenkomsten van anderhalf uur. Twee medewerkers van de afdeling Preventie leiden de trainingsgroep. Na iedere bijeenkomst krijgen de deelnemers een opdracht mee naar huis.

Voor ouders zijn er bijeenkomsten om hen te informeren over de organisatie, inhoud en effecten van 'Vrienden'. Hoe ouders hun kinderen kunnen ondersteunen bij de training komt ook aan de orde.

Na aanmelding volgt een kennismakingsgesprek tussen de jongere en een van de trainers om samen te kijken of de training past bij de wens(en) van de jongere.

De eigen bijdrage aan cursusmaterialen is € 25,-