

Meer leren durven!

Iedereen heeft wel eens te maken situaties waarbij je zenuwachtig bent om een gesprek te starten met iemand, piekermomenten hebt met zweterige handpalmen en hoofdpijn of gewoon angstig bent dat je je examen niet zult halen. 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 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 Context, centrum voor GGZ preventie, de cursus 'Vrienden' voor jongeren van 12 t/m 16 jaar.

Wat is 'Vrienden' ?

De training 'Vrienden' leert jongeren stapsgewijs om te gaan met situaties die stress en angst opleveren. Tijdens de training staan de volgende leerpunten centraal:

- Het herkennen van de eigen angst(en)
- Ontspanningstechnieken
- Positief leren denken
- Meer zelfvertrouwen
- Emotionele weerbaarheid
- Beter omgaan met stress en veranderingen
- Het oplossen van conflicten

Uit de praktijk blijkt dat de deelnemers dankzij 'Vrienden' bewuster worden van hun gedachten en lichaamssignalen. Met een uitgebreid stappenplan leren de deelnemers hun angsten te overwinnen. Hierdoor ontwikkelen ze onder andere meer zelfvertrouwen. Het effect van 'Vrienden' is meerdere malen wetenschappelijk aangetoond. Deze training wordt al meer dan tien jaar over de hele wereld gebruikt.



De Vrienden-bijeenkomsten

De training bestaat uit tien bijeenkomsten van anderhalf uur en wordt begeleid door twee trainers van Context. Na iedere bijeenkomst krijgen de deelnemers een opdracht mee naar huis. Er worden vanuit Context ouderbijeenkomsten georganiseerd om de ouders te informeren over de organisatie, inhoud en effecten van 'Vrienden'. Tevens wordt hier besproken op welke manieren de ouders hun kinderen kunnen ondersteunen.

Wat zijn de reacties over 'Vrienden'

'Thomas begon vorig jaar als een verlegen en teruggetrokken jongen. Hij is een stuk zelfverzekerder geworden en durft veel meer te ondernemen!'
(Dhr. Diepenmaat, leerkracht)

'Vroeger vond ik het eng om een boekbespreking te houden. Nu ik allemaal tips en trucs heb geleerd, gaat het veel makkelijker. Ik sta meer ontspannen voor de klas.'
(Dinsy, 15 jaar)

'het enige waar mijn dochter zich druk om maakte waren haar schoolcijfers. Dat ging soms zo ver dat ze moest overgeven voor ze naar school ging. Sinds ze 'Vrienden' heeft gevolgd, lijkt het alsof ze meer geniet van haar schoolperiode.'
(Mw. Ouaros, moeder)



Wat is Context?

Context is het expertisecentrum op het terrein van GGZ-preventie voor Rotterdam en omstreken. Met behulp van onderzoek, voorlichting, training en advies wordt bij Context gewerkt aan het voorkómen van psychische problemen.

Informatie en aanmelding

Het is mogelijk om een afspraak te maken met een preventiewerker van Context om te kijken wat de mogelijkheden zijn voor een 'Vrienden'-training bij u op school of locatie. Voor de training wordt het werkboek in rekening gebracht (€22.50 per deelnemer). Context verzorgt tevens 'Vrienden'-trainingen voor kinderen van 8 t/m 12 jaar.

Voor meer informatie en aanmelding van 'Vrienden' bij u op school of locatie kunt u contact opnemen met:

Context, Centrum voor GGZ preventie

T: (010) 49 33 555

E: info@context-ggzpreventie.nl

W: www.bavo-europoort.nl

Vrienden
Code: 908/044

Postbus 5250 3008 AG Rotterdam
Twentestraat 52 3083 BD Rotterdam
Telefoon (010) 49 33 555 Fax (010) 49 33 589
info@context-ggzpreventie.nl www.context-ggzpreventie.nl

'Vrienden'

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

Context