

## Omgaan met anderen

### De training

Als je verlegen bent, vaak ruzie hebt, of gepest wordt, kun je daar last van hebben. Het kan zijn dat je het niet altijd even makkelijk vindt om hierin een weg te vinden, terwijl je toch de hele dag met anderen om moet gaan. Je kunt er onzeker van worden, of angstig, of juist boos.

Als je tussen de 12 en 15 jaar bent en graag meer wilt leren over 'prettige manieren om contact te maken', 'opkomen voor jezelf' en 'omgaan met ruzies en conflicten', dan is deze training misschien iets voor jou. Je leert niet om in korte tijd 'de populairste leerling van de klas' te worden. Maar je leert wel hoe je op een meer ontspannen manier met anderen om kunt gaan. De thema's 'contact leggen', 'opkomen voor jezelf' en 'omgaan met gepest worden en met ruzies' staat centraal in de cursus.

De training bestaat uit acht bijeenkomsten van anderhalf uur (behalve in de vakantie) met maximaal 10 deelnemers.



### Reacties van deelnemers

*'Ik ben nu minder bang voor opmerkingen van klasgenoten.  
Nu weet ik wat ik terug kan zeggen of ik houd gewoon m'n mond.'*

*'Door te oefenen met het meedoen met een gesprek durf ik steeds  
meer te zeggen. Anderen zeggen nu ook meer tegen mij.'*

*'Ik ga niet meer overal op in. Soms is het belangrijk, maar vaker  
niet. Dan laat ik het erbij. Nu heb ik minder vaak ruzie.'*

*'Ik was heel verlegen enzo. Door alle opdrachten is dat beter.  
Nu durf ik gewoon meer.'*

### Doel

In de training krijg je de kans om nieuwe dingen uit te proberen en de kunst af te kijken van anderen. De nadruk ligt niet op 'praten', maar op 'doen' en 'oefenen'. Je zult merken dat je zo nieuwe manieren leert om met anderen om te gaan. Thuis en op school kun je dat gaan gebruiken.

### Praktische informatie

Als je mee wilt doen kun je jezelf aanmelden. Je kunt je ook aanmelden via de schoolmaatschappelijk werker of de vertrouwenspersoon op school. Jongeren die zich aanmelden, ontvangen een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek. Daarin maak je kennis met de trainers in een gesprek van ongeveer 30 minuten en wordt besproken of de training goed bij je past.

Cursusdata en tijd	Meerdere keren per jaar, bij voldoende aanmeldingen
Plaats	Op een centrale locatie in Den Haag en Voorburg
Ouderavond	Aan het begin van de cursus
Kosten	Geen
Begeleiding	Elke cursus wordt door 2 ervaren trainers begeleid

### Aanmelden

Het Aanmeldformulier dient volledig ingevuld te worden, inclusief gegevens ziektekostenverzekering. Dit formulier is te vinden op de website. [www.dejutters.com](http://www.dejutters.com) GGZ Jeugdpreventie - Folders downloaden - Aanmeldformulier. Deelnemers hebben geen verwijzing nodig van de huisarts.

### Informatie

Voor vragen en informatie over de cursus kun je contact opnemen met:  
De Jutters, centrum voor Jeugd-GGZ Haaglanden, afdeling Preventie, Prinsegracht 71, 2512 EX Den Haag,  
telefoon: 070-850 75 00, vragen naar Saskia Velsink, e-mail: [preventie@dejutters.com](mailto:preventie@dejutters.com)

*Er worden geen kosten voor deelname in rekening gebracht. Voor sommige groepen geldt dat er een verwijzing door de huisarts of een indicatie door Bureau Jeugdzorg nodig is. Tijdens het kennismakingsgesprek krijgt u hierover meer informatie.*