

Training ontpiekeren

Voor wie is deze training

*“Als ik maar niet te laat kom”, “Als ik het maar goed doe”, “Ik ben vast geen goede vriendin”,
“Wat zal hij wel niet van me denken”, “Als de treinen maar rijden”, “Heb ik het gas wel uitgezet”, “Als ik maar een nieuw
contract krijg” “Had ik het maar anders gedaan”, “Als ik maar niet flauw val”.*

Zomaar een paar voorbeelden van piekergedachten, Piekergedachten waar we allemaal wel eens last van hebben. En daar is ook niets mis mee. Maar wanneer je dagelijks piekert en een groot deel van je dag wordt opgeslokt door het piekeren, dan is het niet leuk meer. Het kan je uitputten en het wordt steeds lastiger om rust te vinden.

De training “Ontpiekeren” is bedoeld voor jongeren tussen 14 en 19 jaar die last hebben van piekeren en graag wat minder zorgelijk door het leven willen gaan.



Aisha (15 jaar) “Ik heb geleerd negatieve gedachten om te zetten in positievere gedachten”

Renate (17 jaar) “Goed om te merken dat je niet de enige bent die piekert...”

Daan (14 jaar) “Ik denk dat heel veel mensen hier iets aan hebben”

Doel van de training

Met deze korte training willen we handvatten geven die je helpen bij het verminderen van de last van het piekeren, zodat ergere klachten worden voorkomen. In de training werken we met diverse technieken uit de cognitieve gedragstherapie. Door psycho-educatie, door ontspanningsoefeningen, door bewustwordingsoefeningen voor piekergedachten en het uitdagen van piekergedachten, door positieve zelfspraak, door pieker-stop-tips, biedt deze korte training een scala aan handvatten om het piekeren te verminderen.

Inhoud van de training

Er zijn vier bijeenkomsten van twee uur. De inhoud van de bijeenkomsten bestaat uit een kort deel theorie, het grootste gedeelte uit oefeningen. Je krijgt ook thuisopdrachten mee.

Praktische informatie

Voorafgaand aan de training vindt een kennismakingsgesprek plaats. Hierin krijg je informatie over de training, en wordt besproken of de training bij je past.

Data en tijd:	Meerdere keren per jaar, bij voldoende aanmeldingen
Plaats:	In Den Haag of omgeving
Aantal deelnemers:	4 - 6 deelnemers per groep
Tijdstip:	Eind van de middag
Kosten:	Aan deze training zijn geen kosten verbonden
Begeleiding:	Elke training wordt begeleid door medewerkers van De Jutters

Informatie en aanmelding

Voor informatie en aanmelding, kun je contact opnemen met: Saskia de Gijsel van De Jutters, afdeling GGZ-Jeugdpreventie, Prinsegracht 71, 2512 EX Den Haag, telefoon: 070 – 850 75 05, e-mail: 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 van bureau Jeugdzorg nodig is. Tijdens het kennismakingsgesprek krijgt u hierover meer informatie. Het verplicht eigen risico geldt alleen voor verzekerden van 18 jaar en ouder.