

## VRIENDEN

### Vrienden-programma voor kinderen van 8-12 jaar

#### Voor wie?

Iedereen is wel eens bang; voor dieren, voor donker, voor feestjes, voor proefwerken ... Bang zijn is normaal, het duurt maar even en het gaat weer over. Als bang zijn langer duurt, en je ook bang bent op momenten dat je niet bang hoeft te zijn, kan het een probleem worden.

Het kan ertoe leiden dat je minder plezier hebt in de dingen die je doet, het kan zijn dat je, doordat je bang bent niet zo veel durft, dat je veel gaat piekeren, dat je zó zenuwachtig bent voor proefwerken dat je ze niet meer kunt maken, dat je zelfvertrouwen afneemt, etc.



#### De groep

Het vriendenprogramma is een cursus van 10 bijeenkomsten van anderhalf uur, voor kinderen van 8 tot 12 jaar. De training vindt plaats in groepsverband, er kunnen 8 tot 10 kinderen aan het programma mee doen. Ook zijn er bijeenkomsten voor de ouders. Je leert in deze cursus meer te durven, je leert je te ontspannen als je zenuwachtig voelt, je leert hoe je met een aantal stappen problemen op kunt lossen, je leert situaties die je moeilijk vindt aan te pakken, en je leert beter omgaan met stress. Het vriendenprogramma helpt kinderen omgaan met hun angsten, met hun zorgen, met somberheid. Door het vriendenprogramma kun je je beter wapenen tegen stress, je krijgt weer meer zelfvertrouwen, je leert jezelf beter te uiten, hulp te vragen aan anderen als dat nodig is. Je leert op een positieve manier banden op te bouwen met leeftijdsgenootjes en volwassenen. En nog veel meer andere vaardigheden.

#### Voor wie is de groep niet bedoeld?

Voor kinderen die meer problemen hebben dan angstklachten. De groep is niet bedoeld voor kinderen bij wie sprake is van ernstiger angstklachten of indien sprake is van angststoornissen.

#### Praktische informatie

Aanmelding van de cursus kan direct bij de afdeling GGZ-Jeugdpreventie van De Jutters. Je kunt informatie vragen aan je leerkracht, je ib-er of de schoolmaatschappelijk werker op jouw school. Kinderen die zijn aangemeld, ontvangen een paar weken voor aanvang een oproep voor een kennismakingsgesprek. Daarin maken ze kennis met de trainers in een gesprek van ongeveer 45 minuten. Dan wordt besproken of de cursus goed bij je past.

Cursusdata en tijd:	9 bijeenkomsten van 90 minuten.
Plaats:	Een centrale locatie in Den Haag.
Ouderbijeenkomst:	Tijdens de cursus worden de ouders uitgenodigd voor een ouderbijeenkomst.
Kosten:	Er wordt een bijdrage gevraagd voor het trainingsmateriaal.
Begeleiding:	Elke cursus wordt door twee ervaren trainers begeleid

#### Informatie en aanmelding:

Voor vragen en informatie en aanmelding, kun je contact opnemen met:

De Jutters afdeling Preventie, tel: 070-850 75 00, e-mail: [preventie@dejutters.com](mailto:preventie@dejutters.com) of met de schoolmaatschappelijk werker op je school.

*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.*