

Santé Partners



Collectief aanbod Jeugd Houten

© Groepsmaatschappelijk werk Santé Partners in Houten
2018-2019

Inhoud

Blz.

Training 'Sterk staan' 9-12	3
Zomertraining 'Plezier op School' (aankomende brugklassers)	4
Assertiviteitstraining 'Opkomen voor jezelf'/SOVA 12-16	5
Assertiviteitstraining 'Hoe word ik mondiger' 17-21 jaar	6
KIES voor kinderen van gescheiden ouders 8-12 en 12-16	7
Training bewust omgaan met je puber	8

Training 'Sterk staan' (basisonderwijs 9 – 12 jaar)

Wanneer kinderen zich op sociaal vlak onzeker voelen en/of bang zijn om fouten te maken of te falen, dan heeft dat gevolgen voor hun zelfvertrouwen; ze staan dan niet stevig in hun schoenen. Dit kan leiden tot problemen in het gedrag: kinderen trekken zich terug, 'botsen' met anderen of laten sociaal onhandig gedrag zien, waardoor het contact met leeftijdgenoten moeizaam verloopt. Het doel van de training is het vergroten van assertieve en sociale vaardigheden van het kind, groei van het zelfvertrouwen en het ontwikkelen van een positief zelfbeeld. Hiermee groeit ook de eigen verantwoordelijkheid en de waardering voor anderen en de betrokkenheid tussen ouders en kinderen.

Doelgroep

De training is bedoeld voor kinderen tussen 9 en 12 jaar die willen leren met hun (faal)angst om te gaan, meer zelfvertrouwen willen en beter contact willen hebben met leeftijdgenoten.

Werkwijze

De training wordt op maat verzorgd en is praktijk- en ervaringsgericht. De kinderen ontwikkelen in de training verschillende vaardigheden waardoor hun zelfvertrouwen groter en hun (faal)angst minder wordt. De training richt zich zowel op het denken en voelen als op het gedrag. In iedere bijeenkomst staat een thema centraal en krijgen de kinderen informatie over het thema, gaan zij zelf oefenen, zien zij voorbeelden en leren zij van en met elkaar.

Resultaat

- Het kind is weerbaar en sociaal vaardig
- Het kind heeft een positief zelfbeeld
- Het kind heeft meer inzicht in het eigen gedrag.
- Het kind is zich bewust van de relatie tussen denken, voelen en doen.

Realisatie

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten en een ouderavond. Voorafgaand aan de training vindt een intake/kennismakingsgesprek plaats met de ouder(s) en kind. Tijdens de ouderavond krijgen ouders informatie over de inhoud van de training en de manieren waarop ze hun kind hierin kunnen ondersteunen. Hierdoor kan het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden thuis doorgaan. Dit versterkt het effect van de training. Na afloop van de training vindt een evaluatiegesprek plaats met ouder(s) en kind. De groepsgrootte bestaat uit 6 - 12 kinderen met twee professionele begeleiders.

Kosten

De training wordt gesubsidieerd door de gemeente Houten. Om de training goed vorm te geven, vragen wij een bijdrage van € 25,=.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en/of aanmelding kun je contact opnemen met Patricia te Braak, coördinator en groepsmaatschappelijk werker, bereikbaar via 06 10650181 of e-mail p.tebraak@vitras.nl

Zomertraining Plezier op School (groep 8)

Een intensieve tweedaagse zomertraining voor aankomende brugklassers voor wie de overgang naar de middelbare school extra spannend is. Het accent in deze training ligt op het vergroten van zelfvertrouwen en het verbeteren van sociale en assertieve vaardigheden, zodat de kinderen met meer plezier naar de nieuwe school gaan.

Doelgroep

De training is voor kinderen die naar de brugklas van het voortgezet onderwijs gaan en met meer zelfvertrouwen willen omgaan met leeftijdgenoten. Die overgang is vaak extra spannend voor kinderen die op de basisschool problemen hebben in de omgang met anderen (gepest, verleggen, conflicten). Zij zijn bang dat ze op de nieuwe school weer gepest zullen worden of zijn extra onzeker of ze wel aansluiting zullen vinden. Deze kinderen kunnen bij die overgang wel een steuntje in de rug gebruiken.

Werkwijze

De training richt zich op het weerbaar maken van het kind. In de training leren de kinderen positief te denken en worden er op een ontspannen en speelse wijze de volgende vaardigheden aangeleerd:

- Zelfpresentatie; hoe kom ik over? Aandacht voor houding, stem en oogcontact.
- Contact maken met anderen
- Opkomen voor jezelf
- Samenhang tussen gedachten en gevoelens
- Omgaan met moeilijke situaties en pesten
- Omgaan met spanning

Resultaat

- Het kind is weerbaar en sociaal vaardig
- Het kind heeft een positief zelfbeeld
- Het kind heeft meer inzicht in het eigen gedrag.
- Het kind kan zichzelf beschermen tegen pesten

Realisatie

De zomertraining Plezier op School duurt twee hele dagen. Voorafgaand aan de training vindt een intake/kennismakingsbijeenkomst plaats met ouder(s) en kind en een ouderavond na de training. De training Plezier op School wordt doorgaans in de laatste week van de zomervakantie aangeboden. Juist dan profiteren de kinderen het meest, ze kunnen het geleerde meteen toepassen in de nieuwe klas. De groepsgrootte bestaat uit 6 – 12 kinderen met twee professionele begeleiders.

Kosten

De training wordt gesubsidieerd door de gemeente Houten. Om de training goed vorm te geven, vragen wij een bijdrage van € 25,=.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en/of aanmelding kun je contact opnemen met Patricia te Braak, coördinator en groepsmaatschappelijk werker, bereikbaar via 06 10650181 of e-mail p.tebraak@vitras.nl

Assertiviteitstraining “Opkomen voor jezelf” voor jongeren van 12 – 16 jaar

Een tweedaagse training in de schoolvakantie voor jongeren op het voortgezet onderwijs, die graag willen leren voor zichzelf op te komen. Het accent in deze training ligt op het vergroten en het verbeteren van assertieve vaardigheden, waarin je gaat ontdekken dat er meerdere mogelijkheden zijn om voor jezelf op te komen op een manier die bij jou past. Het persoonlijk leerdoel van de jongere vormt de leidraad in de training. Om dit doel te bereiken, werken we met rollenspel, oefeningen en bieden we theorie aan. Er is gelegenheid om eigen situaties in te brengen waar de jongere moeite mee heeft in het dagelijks leven.

Doelgroep

Voor jongeren op het voortgezet onderwijs van 12 – 16 jaar, die graag willen leren voor zichzelf op te komen.

Werkwijze

De training is praktijkgericht en gebaseerd op het “learning by doing” principe. Thema's:

- Jezelf presenteren, hoe kom ik over?
- Verbale en non-verbale communicatie
- Grenzen aangeven
- Samenhang tussen gedachten en gevoelens
- Omgaan met moeilijke situaties
- Nee zeggen
- Kritiek geven en ontvangen.

Resultaat

- De jongere heeft kennis en inzicht over genoemde onderwerpen
- De jongere kan op een goede manier voor zichzelf opkomen in verschillende situaties
- De jongere is zich bewust van zijn grenzen en kan deze ook aangeven
- Het zelfvertrouwen van de jongere is toegenomen.

Realisatie

De training Opkomen voor jezelf bestaat uit twee dagen in een schoolvakantieperiode.

Voorafgaand aan de training vindt een intake/kennismakingsbijeenkomst plaats met ouder(s) en kind.

De groepsgrootte bestaat uit 6 - 12 kinderen met twee professionele begeleiders.

Kosten

De training wordt gesubsidieerd door de gemeente Houten. Om de training goed vorm te geven, vragen wij een bijdrage van € 25,=.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en/of aanmelding kun je contact opnemen met Patricia te Braak, coördinator en groepsmaatschappelijk werker, bereikbaar via 06 10650181 of e-mail p.tebraak@vitr.nl

Assertiviteitstraining “Hoe word ik mondiger” voor jongeren van 17 – 21 jaar

Herken je jezelf in één van de volgende uitspraken?

- ✓ Ik vind het lastig om voor mijn eigen mening op te komen.
- ✓ Ik heb snel ruzie met mensen. Ik wil dat anders.
- ✓ Ik voel me onzeker in het contact met anderen.
- ✓ Ik zeg vaker ja terwijl ik nee bedoel. Achteraf baal ik daar weer van.
- ✓ Ik voel me soms niet prettig omdat ik niet mezelf durf te zijn. Ik zit niet lekker in mijn vel.
- ✓ Ik vind het lastig om mijzelf te presenteren voor een groep.

Doelgroep

Voor jongeren van 17 - 21 jaar, die willen leren voor zichzelf op te komen.

Werkwijze

De training is praktijkgericht en gebaseerd op het “ learning by doing” principe. Thema's die aan de orde komen, zijn:

- Jezelf presenteren; hoe kom ik over bij de ander en in een groep?
- Bewustwording van je mening, grenzen, behoeftes, wensen; wat voel ikwat doe ik?
- Nee zeggen en je grenzen aangeven; hoe doe ik dat vriendelijk en toch direct?
- Hoe ga ik om met kritiek ontvangen en zelf kritiek op iemand geven?
- Je leert te zeggen wat je wilt, denkt en voelt.

In groepsverband ga je met leeftijdgenoten aan de slag en oefen je, aan de hand van eigen ervaringen, met andere communicatie en ander gedrag. Je persoonlijk leerdoel vormt de leidraad in de training. Om je leerdoel te bereiken, werken we met rollenspellen, oefeningen en bieden we theorie aan. Er is ruimte om eigen situaties uit het dagelijks leven in te brengen.

Resultaat

- Je kunt op een goede manier voor jezelf opkomen in verschillende situaties
- Je communicatieve vaardigheden zijn versterkt
- Je bent je bewust van je grenzen en je kunt deze ook beter aangeven
- Je zelfvertrouwen is toegenomen.

Realisatie

De training bestaat uit 4 wekelijkse bijeenkomsten. Voorafgaand aan de training vindt een intake/kennismakingsbijeenkomst plaats met de jongere. De groepsgrootte bestaat uit 6 – 12 jongeren met twee professionele begeleiders.

Kosten

De training wordt gesubsidieerd door de gemeente Houten. Om de training goed vorm te geven, vragen wij een bijdrage van € 25,=.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en/of aanmelding kun je contact opnemen met Patricia te Braak, coördinator en groepsmaatschappelijk werker, bereikbaar via 06 10650181 of e-mail p.tebraak@vitr.nl

KIES groep voor kinderen van gescheiden ouders (8-12 en 12-16 jaar)

Een scheiding tussen ouders is voor alle gezinsleden een heftige gebeurtenis. Kinderen kunnen daar niet altijd over praten. Dit kan gevolgen hebben voor hun gevoel van eigenwaarde, voor schoolprestaties en later bij het krijgen van een eigen relatie. De groep is ontwikkeld om jongeren te helpen de scheiding van hun ouders beter te begrijpen, een plaats te geven en een manier te vinden om te kunnen omgaan met alles wat ze moeilijk vinden met betrekking tot de scheiding. De jongeren leren omgaan met hun veranderde situatie door bewustwording en leren inzetten van hun eigen mogelijkheden; het aanleren van vaardigheden zoals opkomen voor zichzelf en praten over hun gevoelens en gedachten.

Doelgroep

Voor kinderen van 8-12 en van 12-16 jaar van wie de ouders korte of langere tijd gescheiden zijn. Het is mogelijk dat kinderen samen met hun broer/zus deelnemen.

Werkwijze

Aan de hand van creatieve spelvormen, opdrachten en kringgesprek komen onderwerpen naar voren die bij de kinderen spelen. De kinderen leren praten over hun gevoelens en wat zij moeilijk vinden. Ook horen ze hoe andere kinderen omgaan met de scheiding. De kinderen ervaren dat zij niet de enige zijn in een dergelijke situatie. Ze kunnen elkaar steunen en tips voor moeilijke situaties geven. We besteden veel aandacht aan onderwerpen die de kinderen zelf inbrengen. Aan de orde komen:

- kennis maken met verschillende situaties van echtscheiding; de situatie van jezelf;
- je gevoel en je gedrag, je uiten; hoe ga je om met iets wat je moeilijk vindt
- keuzes maken voor eigen houding en gedrag, voor jezelf denken
- vertrouwen in anderen en zelfvertrouwen
- oefenen van moeilijke gesprekken
- bewust worden van je eigen kwaliteiten en mogelijkheden.

Resultaat

Na afloop van de groep:

- begrijpen de kinderen de echtscheiding beter en communiceren ze meer met hun ouders
- kunnen ze beter omgaan met de veranderde thuissituatie en met hun gevoelens en ervaringen.
- hebben ze een verbeterd gevoel van welzijn en zitten ze lekkerder in hun vel.
- weten ze beter wat ze kunnen doen als er problemen zijn.

Realisatie

De KIES groep bestaat uit 6 bijeenkomsten en een ouderbijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomst krijgen ouders voorlichting hoe kinderen een scheiding verwerken en wat voor hen belangrijk is. Ook krijgen de ouders uitleg wat er tijdens de groepsbijeenkomsten wordt gedaan en hoe ze hun kind na de groep kunnen ondersteunen met het verwerkingsproces. Kinderen vinden in de groep een neutrale plek waar zij hun ervaringen kunnen delen met andere kinderen. Voorafgaand aan de groep vindt een intake/kennismakingsgesprek plaats met ouder(s) en kind. De groeps grootte bestaat uit 6 – 12 kinderen met twee professionele begeleiders, waaronder één KIES-coach.

Kosten

De training wordt gesubsidieerd door de gemeente Houten. Om de training goed vorm te geven, vragen wij een bijdrage van € 25,=.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en/of aanmelding kun je contact opnemen met Patricia te Braak, coördinator en groepsmaatschappelijk werker, bereikbaar via 06 10650181 of e-mail p.tebraak@vitr.nl

Training bewust omgaan met je puber

Het belangrijkste in de relatie met je kind is dat je contact houdt. Tijdens de puberteit is het hebben van contact niet meer zo vanzelfsprekend. Ouders krijgen soms het idee niet tot weinig tot hun kind door te kunnen dringen. Tijdens de training staat het herstellen en het onderhouden van een goed contact met je kind centraal. Je kunt je kind niet zomaar veranderen, wel de manier van communiceren met je kind. Doordat in deze levensfase het kind snel verandert, blijken oude vertrouwde manieren van met elkaar omgaan binnen het gezin niet meer te functioneren. Een andere manier van communiceren zal de relatie zeker beïnvloeden.

Doelgroep

Voor ouders en/of verzorgers van kinderen in de leeftijd van 12 tot 18 jaar die:

- Steun en handvatten willen in de opvoeding van hun kind
- Het contact met het kind lijken te verliezen
- Zich onzeker voelen in hun aanpak
- Dreigen vast te lopen met de opvoeding
- Met andere ouders ervaringen en tips uit willen wisselen

Werkwijze

Je krijgt informatie over manieren waarop je goed contact met je kind kunt houden. Herkenning bij andere ouders en uitwisselen van ervaringen is een belangrijk onderdeel in deze training. Je leert ook je sterke kanten als opvoeder te benutten. Er is ruimte om eigen situaties in te brengen. Thema's die aan bod komen:

- Positieve aandacht en manieren van opvoeden
- Luisteren naar en communiceren met je kind
- Conflicthantering en grenzen stellen.
- Sociale media

Resultaat

Het resultaat van de training is dat ouders en/of verzorgers effectief om kunnen gaan met lastige opvoedingssituaties. Door het verkrijgen van meer kennis over de puberteit leert de ouder het gedrag van het kind te begrijpen en kan deze daar adequaat op inspelen.

Realisatie

De training bestaat uit 6 bijeenkomsten. Voorafgaand vindt een intake/kennismakingsbijeenkomst plaats. De groepsgrootte bestaat uit 6 – 12 deelnemers met twee professionele begeleiders.

Kosten

De training wordt gesubsidieerd door de gemeente Houten. Om de training goed vorm te geven, vragen wij een bijdrage van € 25,=.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en/of aanmelding kun je contact opnemen met Patricia te Braak, coördinator en groepsmaatschappelijk werker, bereikbaar via 06 10650181 of e-mail p.tebraak@vitras.nl