

STARr

Groepstraining voor jongeren van twaalf tot en met achttien jaar met somberheid en/of sociale angstklachten



Somber? Angstig? Piekeren? Denk je wel eens:
"Het kan me allemaal gestolen worden..."
Je bent niet de enige, kom in actie!

Voor wie?

STARr is een preventieve groepstraining voor jongeren van twaalf tot en met achttien jaar die last hebben van een dip, somberheidsklachten en/of sociale angstklachten en willen leren hier anders mee om te kunnen gaan.

Wat is het doel van STARr?

STARr heeft als doel om somberheids- en/of angstklachten te verminderen en daarmee verergering te voorkomen. Dit doen we door de deelnemers verschillende vaardigheden aan te leren om beter met dingen om te kunnen gaan. Je krijgt tips en je leert technieken om positiever te gaan denken. Door het uitwisselen van ervaringen in de groep leer je dat je niet de enige bent met deze klachten. Je krijgt een werkboek met informatie en oefeningen. In de training komen verschillende thema's naar voren, waaronder:

- anti-piekertips toepassen;
- hoe om te gaan met stress;
- het belang van leuke activiteiten;
- welke activiteiten een positieve invloed hebben op je stemming;
- hoe je gedachten invloed hebben op je gevoel en hoe je dat zelf kunt veranderen;
- leren omgaan met moeilijke situaties die angst of spanning oproepen.

Kennismaken en evalueren

Voordat de training begint heb jij een kennismaking met de trainers om te beoordelen of de training voldoende passend is. Na afloop van de training plannen de preventiewerkers een evaluatiemoment in, waarin we stil staan bij waaraan is gewerkt en wat de cursus heeft opgeleverd. Graag betrekken wij je ouders bij de kennismaking en het evaluatiemoment. Als je jonger bent dan zestien jaar dan zijn wij verplicht om je ouders te informeren.

De bijeenkomsten

We bieden de trainingen in twee varianten aan. De eerste variant bestaat uit acht wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur. Er zijn dan geen bijeenkomsten in de vakanties. Na een aantal maanden vindt er een terugkombijeenkomst plaats. Daarnaast bieden we de tweedaagse vakantie variant. Deze training wordt gegeven in twee opeenvolgende dagen tijdens schoolvakanties. We streven naar een groepsgrootte van zes tot acht jongeren. De training wordt gegeven door twee preventiewerkers.

Kosten

Deelname aan de training is gratis.

Meer informatie of aanmelden

Je mag jezelf aanmelden vanaf zestien jaar. Als je jonger bent dan zestien jaar hebben we ook toestemming van je ouder(s)/ verzorger(s) nodig. Voor meer informatie over STARr kun je contact opnemen via het telefoonnummer 0113 26 71 43 of het mailadres info@emergispreventie.nl.