



"HIER STA IK"

Psychofysieke Weerbaarheidstraining

"Hier sta ik!"

Is een groepstraining rond mentale en fysieke weerbaarheid, voor kinderen en jongeren die het moeilijk hebben met sociale omgang (bv. onzekerheid, sociale angst) of met pestervaringen. Het programma is ruimer dan, maar deels gebaseerd op de Rots en Water methodiek.

Voor wie?

Het groepsprogramma is bedoeld voor jongeren van 14 tot en met 17 jaar die:

- moeite hebben om contact te maken
- soms over zich heen laten lopen
- door wat ze hebben meegemaakt, het moeilijk vinden om zich op andere activiteiten te richten, zoals uitgaan, vrienden, sport,...
- zich soms enorm boos, gefrustreerd of verdrietig voelen en niet weten hoe ze dit kunnen uiten
- Zich door hun moeilijkheden niet goed kunnen concentreren op school

 CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
ZUID-OOST-VLAANDEREN

078 - 15.55.70



Claudine Marchal
Ine Van Wyngene



claudine.marchal@zov.be
ine.vanwyngene@zov.be



Wat gaan we doen?

Tijdens de reeks wordt geoefend met leeftijdsgenoten die gelijkaardige ervaringen hebben.

We werken met het ervaren van houdingen en bewegingen, en o.a. via spel en oefeningen.

Er wordt ook wel gepraat. Wat je vertelt, bepaal je zelf en blijft in de groep.

Thema's die aan bod komen, zijn onder andere: ruzie, zorgen voor jezelf, opkomen voor jezelf, groepsdruk, pestgedrag...

Door ervaringen te delen, merk je dat je niet alleen bent.

Door met elkaar te oefenen sta je steviger en bouw je zelfvertrouwen op.

Wat levert de groep jou op?

– Een plek waar je veilig kan praten en oefenen met nieuwe reacties in situaties die je lastig vindt

– Veel herkenning en erkenning door leeftijdsgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt

Wat kunnen ouders verwachten?

De ouders worden actief betrokken.

Wij vragen hen samen met de jongere op intakegesprek en nabespreking komen.

Mochten er moeilijkheden zijn met iets in de loop van de reeks, dan bekijken we met kind en ouders hoe zij kunnen ondersteunen.

Tijdens de groepsbijeenkomsten zijn ouders niet aanwezig



Wie geeft de training?

De training wordt gegeven door twee therapeuten met een bijkomende Rots & Water-opleiding.

Waar & wanneer?

De reeks wordt aangeboden in de formule van een vierdaagse tijdens een schoolvakantie. Er is keuze tussen:

- 1 week in de paasvakantie
- de eerste volle week van juli
- of de laatste volle week van augustus

Er is training op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag, telkens van 09 uur tot 16 uur. Woensdag is dus een rustdagje.

Bij elke reeks hoort een Intakegesprek en een nabespreking.

Wij maken hiervoor een afspraak met jou en je ouder(s) of begeleider.

Wij maken kennis en luisteren naar je verwachtingen.

Misschien vind je het best lastig om je in te schrijven voor een groepstraining, maar daar houden wij rekening mee.

Tijdens het eindgesprek blikken wij terug naar de training en bespreken we hoe het verder kan in de toekomst.

- De trainingen vinden plaats in een sportzaal in Oudenaarde
- De gesprekken gaan door in het CGG van Oudenaarde, Sint-Jozefsplein 2A.

Kostprijs:



Deelname aan de reeks kost 150 € voor het intakegesprek, de training en de nabespreking.

Cliënten met verhoogde tegemoetkoming betalen 55 €.

Kledij:

Gemakkelijke, losse sportkledij, wij trainen op blote voeten.

Praktisch:

De volgende reeksen gaan door:

- **Paasvakantie: Van 04 april tot en met 08 april 2022.**

- Intakegesprek (op afspraak): donderdag 24 maart

- Nabespreking (op afspraak): donderdag 21 april

- **Zomervakantie 1: Van 04 juli tot en met 08 juli 2022.**

- Intakegesprek (op afspraak): donderdag 05 of 19 mei

- Nabespreking (op afspraak): donderdag 22 september

- **Zomervakantie 2: Van 22 augustus tot en met 26 augustus 2022.**

- Intakegesprek (op afspraak): donderdag 05 of 19 mei

- Nabespreking (op afspraak): donderdag 06 oktober

Wil je extra informatie, of heb je vragen, neem gerust contact.