

## Groepsaanbod CGG Kempen 2020 kinderen/jongeren

	VOORJAAR 2020	NAJAAR 2020
<b>Angst</b>	Geel	Turnhout
<b>Negatief zelfbeeld</b>	Turnhout	Geel
<b>Open groep adolescenten</b>	Turnhout	Turnhout
<b>ACT</b>	Geel	

### Hoe aanmelden voor een groepsaanbod?

Indien u een jongere kent die geïnteresseerd is in het groepsaanbod, kan u dit bespreken met de cliënt en mag u het gekende aanmeldingsdocument invullen. Als we de nodige gegevens ontvangen hebben, neemt de screener van het kinderen- en jongerenteam telefonisch contact op met ouders en kind/jongere om de hulpvraag verder in kaart te brengen. Indien het kind/de jongere in aanmerking komt voor de groep, zal er nadien een kennismakingsgesprek met de ouders en hun kind worden gepland. Op basis van de kennismakingsgesprekken wordt de groep samengesteld.

U betaalt per sessie 11 of 4 euro, afhankelijk van uw leef- en inkomenssituatie.

Voor verdere vragen kan u contact opnemen met het secretariaat op het nummer 014/41.09.67.

### **Halfopen groep voor jongeren vanaf 15 tot 18 jaar ([Folder](#))**

Groepsaanbod **voor jongeren van 15 tot 18 jaar** die bezig zijn met verschillende thema's: waaronder vragen of moeilijkheden op vlak van:

- Identiteit
- Relaties
- Sociale contacten
- Levensgebeurtenissen
- Emoties, etc...

### **Concreet**

Van alle deelnemers wordt verwacht dat ze bereid zijn om te spreken en na te denken over hun belevingen en gedrag.

De jongeren moeten bereid en in staat zijn om samen te reflecteren over hun ervaringen en binnenkant, steun kunnen geven aan elkaar en van elkaar kunnen leren. Dit alles gebeurt onder begeleiding van twee hulpverleners.

### **Waar?**

Deze groep vindt plaats op locatie Turnhout, Smalvoortstraat 2.

## **Wanneer?**

De groep loopt het hele jaar door met halfjaarlijks, vaste instapmomenten. De groep is tweewekelijks op dinsdagavond van 18.00 tot 19.30.

## **Groepsaanbod voor kinderen van 8 tot 12 jaar rond angst (Folder)**

Het aanbod is geschikt voor kinderen die:

- erg gevoelig zijn
- gespannen zijn
- zich veel of snel zorgen maken
- psychosomatische klachten hebben
- erg onzeker zijn

## **Concreet**

Het programma werd ontwikkeld om kinderen te helpen bij het aanleren van belangrijke vaardigheden en technieken om hun angst aan te pakken. De inhoud is gebaseerd op een stevige, theoretische basis waarnaar goed onderzoek verricht is. De focus wordt gelegd op gedachten, lichamelijke reacties en leer- en gedragsprocessen die elkaar beïnvloeden bij de ontwikkeling van en het in stand houden van angst.

Het programma:

- Helpt kinderen bij het ontwikkelen van vaardigheden om op een effectieve manier situaties die moeilijk zijn en/of angst oproepen aan te pakken
- Legt uit dat angst een normale menselijke emotie is die we allemaal kennen.
- Versterkt emotionele veerkracht en bouwt probleemoplossende vaardigheden op.
- Stimuleert het leren van kinderen en het opbouwen van steunnetwerken van kinderen.
- Stimuleert zelfvertrouwen in situaties die moeilijk zijn of angst oproepen.
- Is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek naar de preventie en behandeling van angst.
- Voorkomt op effectieve wijze angst bij kinderen.

Het aanbod omvat een kennismakingsgesprek, 8 groepssessies met de kinderen van telkens 2 uren, 2 ouderavonden en een evaluatiegesprek met de ouder(s) en het kind. Een maand na het beëindigen van de groep zal er voor de kinderen een terugkomsessie worden georganiseerd.

## **Waar?**

De groep vindt in voorjaar 2020 plaats op locatie Geel, Technische Schoolstraat 66.

In najaar 2020 wordt deze herhaald op locatie Turnhout, Smalvoortstraat 2.

## **Wanneer?**

De groep zal wekelijks doorgaan op woensdagnamiddag van 13:30 tot 15:30 met uitzondering van de schoolvakanties.

## **Groepsaanbod voor jongeren van 13-16 jaar rond zelfbeeld (Folder)**

Het aanbod is geschikt voor jongeren die:

- Worstelen met een negatief zelfbeeld
- Weinig zelfvertrouwen hebben

## **Concreet**

Het programma steunt op een gedragstherapeutisch protocol dat zich niet zozeer richt op het corrigeren van negatieve gedachten over zichzelf maar wel op het uitbreiden en versterken van positieve gedachten over zichzelf.

De focus wordt niet gelegd op praten maar op doen. Zo worden er in groep technieken aangeleerd om het positieve zelfbeeld te vergroten. Er wordt gewerkt met de lichaamshouding, muziek, het gebruik van positieve herinneringen en positieve zelspraak. Jongeren zullen vooral zelf aan de slag gaan. Dit zowel binnen de groep als buiten de groep, bv. aan de hand van thuisopdrachten. Ook de ouders krijgen tips om het positieve zelfbeeld van hun zoon of dochter te helpen verstevigen.

Het aanbod omvat een kennismakingsgesprek, een informatieavond voor ouders, 8 groepssessies met de jongeren, een tussentijdse evaluatie met de ouders (telefonisch) en een adviesgesprek met de ouder(s) en de jongere.

## **Waar?**

De groep vindt in voorjaar 2020 plaats op locatie Turnhout, Smalvoortstraat 2.

In najaar 2020 wordt deze herhaald op locatie Geel, Technische Schoolstraat 66.

## **Wanneer?**

De groep zal wekelijks doorgaan op woensdagnamiddag met uitzondering van de schoolvakanties. Een groepssessie duurt telkens 1,5 uur, van 14u tot 15u30.

## **Groepsaanbod voor jongeren vanaf 15 jaar 'Volg je eigen weg' (gebaseerd op ACT principes) ([Folder](#))**

In deze cursus leer je:

- Hoe je minder last hebt van piekeren
- Hoe je meer bewust kan zijn van je eigen gedachten en gevoelens
- Nadenken over wat jij belangrijk vindt in het leven en hoe je dit in ACTIE kan omzetten

### **Concreet**

De training is voor jongeren die kampen met piekergedachten en negatieve gevoelens, waardoor ze in een negatieve spiraal van machteloosheid geraken.

Tijdens ons leven komen we verschillende obstakels tegen op ons levenspad. Dit kan ervoor zorgen dat we ons niet meer goed in ons vel voelen of ook niet meer tot actie geraken. Dit zorgt er dan voor dat we geen vreugde meer beleven en blijven vastzitten in een onprettige situatie waarover je kan blijven piekeren.

Belangrijk is dat we leren accepteren dat bepaalde pijn bij het leven hoort, maar dat dit ons leven niet bepaalt en te zoeken naar wat ons wel opnieuw tot ACTie kan aanzetten.

### **Waar?**

De groep vindt in voorjaar 2020 plaats op locatie Geel, Technische Schoolstraat 66.

Deze groep zal in eerste instantie jaarlijks aangeboden worden.

### **Wanneer?**

De groep zal wekelijks doorgaan van januari tot maart 2020 op dinsdagavond met uitzondering van de schoolvakanties. Een groepsessie duurt telkens 2 uur, van 18u tot 20u.

Twee maanden na het afronden van de groep volgt er een terugkomsessie.