

## Oudertraining 'REMweg'

### Impulsen onder controle volgens de Stop-Denk-Doe methode

De oudertraining 'REMweg' is bedoeld voor (pleeg)ouders, verzorgers en pleegouders van kinderen in de leeftijd van 7 tot 12 jaar met een sterk vermoeden van A(D)(H)D. Is uw kind zo impulsief dat hij (vaak driftig) reageert voordat hij nadenkt? Wilt u dit gedrag doorbreken? Dan is de REMweg training iets voor u. In deze training leert u hoe u uw kind kunt helpen meer controle te krijgen over zijn of haar impulsen met de Stop-Denk-Doe methode.

#### Inhoud

De vaardigheden die het kind gaat leren zijn gericht op het op tijd kunnen stoppen en afremmen van gedrag. Daardoor krijgt het kind de tijd en ruimte om goed te kijken en te luisteren naar wat er van hem wordt verwacht, vervolgens een plan te bedenken (in het begin hardop) en dan pas te handelen. Omdat het voor impulsieve, drukke kinderen met aandachtsproblemen ontzettend moeilijk is zichzelf af te remmen en na te denken, is het belangrijk ze veelvuldig te belonen als ze deze vaardigheden goed toepassen. Daarvoor is een speciaal beloningssysteem ontwikkeld. Tijdens de training krijgt u volop gelegenheid om ervaringen uit te wisselen. Door middel van rollenspel bereiden wij u voor om de leerstof thuis in praktijk te brengen.



#### Werkwijze

De training bestaat uit een programma van acht groepsbijeenkomsten:

- *Bijeenkomst 1 en 2:* 'Stop, kijk en luister' en 'Stop, kijk en luister in alledaagse situaties': in deze twee bijeenkomsten leert u hoe u uw kind kunt leren stoppen, goed kijken en luisteren tijdens de oefenkwartiertjes en in alledaagse situaties.
- *Bijeenkomst 3:* 'Hardop denken' waarin u leert hoe u uw kind kunt leren zijn gedachten en handelingen te verwoorden.
- *Bijeenkomst 4 en 5:* 'Plannen maken' en 'Plannen maken en uitvoeren in alledaagse situaties' waarin we u leren hoe u uw kind kunt leren plannen te maken en uit te voeren bij praktische zaken en problemen in alledaagse situaties thuis en op school.
- *Bijeenkomst 6 en 7:* 'Voorkomen van sociale problemen' en 'Hanteren van sociale conflicten' waarin u leert hoe u uw kind kunt leren plannen te maken en uit te voeren om problemen te voorkomen en conflicten in de omgang met andere mensen op te lossen.
- *Bijeenkomst 8:* Afsluiting en evaluatie van de training.

Voor de training start is er een bijeenkomst voor ouders en leerkrachten. Dit om optimaal te kunnen samenwerken bij REMweg oefeningen. Twee maanden na de training is er een evaluatiebijeenkomst (bijeenkomst 8).



#### Resultaat

De training biedt handvatten om uw kind te helpen meer controle te krijgen over zijn/haar impulsen door het aanleren en veelvuldig oefenen van de Stop-Denk-Doe methode. Met als resultaat dat uw

kind beter kan functioneren zowel thuis, als op school en tijdens in zijn/haar vrije tijd, doordat hij/zij problemen kan voorkomen en kan oplossen.

### Tijdsinvestering

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten in de avond van gemiddeld 2 uur. Daarnaast zult u tijd moeten inplannen voorafgaand aan iedere bijeenkomst om de informatie te lezen over die bijeenkomst. Verder is het van belang dat u dagelijks (minimaal 4x per week 15 minuten) de nieuwe vaardigheden met uw kind oefent. In de vakantieperiode zijn er geen bijeenkomsten.

### Trainingsmateriaal

Tijdens de training wordt gebruikgemaakt van een cursusboek voor opvoeders, voor de betrokken school en een eigen boekje met werkbladen voor het kind. Het materiaal wordt uitgedeeld tijdens de bijeenkomst met leerkrachten voorafgaand aan de training, zodat ouders goed voorbereid de REMweg training kunnen starten.

### Groepsgrootte

10 tot 12 personen.

### Locatie

Op een van hoofdvestigingen van Combinatie Jeugdzorg of op een van de vestigingen van GGzE.

### Informatie en aanmelden

Voor hulp bij Combinatie Jeugdzorg is een verwijzing nodig van:

- Centrum voor Jeugd- en Gezin of wijkteam gemeente
- Huisarts, jeugdarts of medisch specialist
- Gecertificeerde instelling voor jeugdbescherming en jeugdreclassering.

Voor informatie en advies over onze hulp en aanmelding/verwijzing kunt u terecht bij het Servicepunt. Onze jeugdhulpconsulenten helpen u graag! Zij zijn bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur via:

- telefoon: 040 702 26 60
- mail: [Servicepunt@combinatiejeugdzorg.nl](mailto:Servicepunt@combinatiejeugdzorg.nl)

Meer informatie vindt u ook op onze website: [www.combinatiejeugdzorg.nl](http://www.combinatiejeugdzorg.nl)

### Wie zijn wij?

Combinatie Jeugdzorg is specialist in jeugdhulp. Wij helpen kinderen, jongeren en hun gezinnen bij complexe vragen over opvoeden en opgroeien. Onze behandeling is gericht op het gezin en hun naaste omgeving. Samen werken we zoveel mogelijk in de thuissituatie, waar nodig gecombineerd met hulp op een van de locaties van Combinatie Jeugdzorg. Ook is (tijdelijke) opvang mogelijk in een pleeggezin of gezinshuis. Daarnaast bieden we cursussen en trainingen voor kinderen, jongeren, ouders en professionals.

Onze organisatie werkt vooral in Zuidoost-Brabant en Midden-Limburg. We hebben hoofdlocaties in Eindhoven, Helmond, Veldhoven en Heibloem en ongeveer 30 kleinere locaties verspreid over de regio. Ook onze circa 450 pleeggezinnen wonen vooral in deze regio.

*Met de term 'ouders' bedoelen we in deze tekst ook verzorgers of pleegouders.*

