

Weerbaarheidstraining

Vind je het lastig om in een groep te zeggen wat je van iets vindt? Vind je het moeilijk om op iemand af te stappen? Wil je dit veranderen? Dan is deze training wat je zoekt.

Voor wie is de training bedoeld?

De training is bedoeld voor jongeren van 12 tot en met 18 jaar die graag willen leren beter voor zichzelf op te komen waardoor ze weerbaarder worden in contact met anderen.

Hoe werkt het?

- In de weerbaarheidstraining leer je op een passende manier voor jezelf op te komen. Je leert met respect voor de ander je grenzen aan te geven en wanneer nodig hulp te vragen. Hiermee voorkom je dat anderen over je grens gaan.
- Tijdens de training oefen je op verschillende manieren met lastige situaties. Dat kan zijn door erover te praten, een spel te doen of een situatie na te spelen. De trainer helpt je hierbij en geeft tips.
- De training wordt zowel in groepsverband als individueel aangeboden.
- Iedere week kom je op een vast moment naar de trainingslocatie.

Wat willen we bereiken?

Bij de weerbaarheidstraining leer je:

- contact maken
- je mening uiten
- opkomen voor jezelf
- geloven in eigen kunnen
- nee zeggen
- keuzes maken
- onderhandelen
- omgaan met kritiek
- omgaan met beledigingen.



Tijdsinvestering

Een training bestaat uit 10 tot 12 wekelijkse bijeenkomsten van 1 tot 1,5 uur. De training vindt plaats op een van de hoofdlocaties van Combinatie Jeugdzorg. Bij voldoende aanmeldingen kan de training ook op school of in een wijkcentrum gegeven worden.

Wat kun je van ons verwachten?

Al onze trainers zijn HBO opgeleide trainers, die gecertificeerd zijn voor de specifieke training(en) die zij geven. De trainers zijn ambulante hulpverleners of pedagogisch medewerkers die werkzaam zijn bij Combinatie Jeugdzorg. Zij zijn

pedagogisch geschoolde professionals, deskundig op het terrein van opvoedingsvragen, ontwikkelingsstoornissen en problemen binnen het gezinssysteem, die veel ervaring hebben in het werken met jongeren. Tijdens de training geven ze je informatie en adviezen en oefenen samen met jou hoe je lastige situaties aan kunt pakken.

Andere trainingen voor jongeren

Naast deze training hebben we trainingen voor jongeren gericht op agressieregulatie en sociale vaardigheden met modules op maat zoals emotieregulatie, impulscontrole en keuzes maken.

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

Meer informatie vindt u ook op onze website: 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 en pleegouders.