



Preventieprogramma Workshops NPG-project 16+

Voor wie

Opgroeien als KANSRIJKE JONGERE met meervoudige problematiek in een kansarme omgeving heeft een grote invloed op het gedrag en het leervermogen van jongeren en hun toekomstmogelijkheden. Het zorgt voor psychosociale problemen zoals laag zelfbeeld, faalangst, paniekaanvallen, agressie, slaap en concentratieproblematiek en zichzelf moeilijk een plek kunnen geven binnen hun directe omgeving. Met hun gedrag gaan zij sociale interacties en groei uit de weg en zijn zij extra kwetsbaar voor uitbuiting en om buiten de maatschappij te vallen. Voor jongeren die opgroeien in een wereld met veel tegenslagen en meervoudige problematiek.

- Voor wie het moeilijk is om in sociaal contact te komen of sociaal contact te maken.
- Voor jongeren die mentaal of fysiek overleven i.p.v. leven en opgroeien.
- Voor jongeren waar een gezond dagritme en dagprogramma volgen lastig is door overbelasting en overprikkeling.
- Voor jongeren die vermijdingsgedrag vertonen, angstig zijn en depressieve gevoelens ervaren.
- Voor jongeren die zich onveilig voelen in hun wereld.

Dit programma is zeer geschikt als sociale vaardigheidstraining voor middelbare scholen of jeugdzorg instellingen als er iets traumatisch is gebeurd in school of de klas. Zoals overlijden, agressie, geweld en grensoverschrijdend gedrag.

Wat je leert

Je leert in een aantal stappen hoe jij van binnen je emoties verwerkt en hoe jij daar nu mee omgaat.

Je leert woorden te geven aan je eigen emoties, zodat je omgeving je beter kan begrijpen.

Je leert ongewenst gedrag om te zetten naar gewenst gedrag. Je wilt het één maar doet het ander. Je acties zijn niet gelijk met wat je eigenlijk wilt. Je leert ongewenst gevoel om te zetten naar positief gevoel.

Je wordt 'overvallen' door heftige gevoelens en het bepaalt wat je doet. Daarmee kan het moeilijk zijn om los te komen van de heftige gevoelens. Ons onbewuste overlevingsmechanisme zal alles doen om ons te beschermen tegen pijnlijke ervaringen. Dit kan zelfs zover gaan dat dit zich uit in fysieke reacties zoals: hoofdpijn, migraine, lusteloosheid, spanning, slaapproblemen en andere chronische klachten. Je leert hoe je grenzen kan aangeven aan je directe omgeving als het niet ok voelt. Je leert hoe je op een veilige manier hulp kan vragen.

Waarom het nuttig is om te leren

Je leert op een actieve, creatieve en duidelijke manier met je eigen emoties om te gaan en in gesprek te komen met je omgeving. Met opdrachten die je zelfstandig kan uitwerken maar ook in groepsverband. Zo kun je met wat je geleerd hebt meteen testen of het goed werkt voor jou. Je eigen emoties snappen en weten hoe je met heftige emoties om kan gaan geeft je meer zelfvertrouwen en rust vanbinnen. Dat is fijn in moeilijke tijden om je heen.

Waar:

De workshops kunnen op verschillende locaties gegeven worden in de regio Amsterdam regio, Haarlem, Hoofddorp, Alkmaar en Leiden en omstreken. De grote van de groep is bij jeugdzorg instellingen 6 tot 8 personen. Bij scholen kan het op klasse niveau gegeven worden.

Voor sociaal sterke jongeren