

Verminderde veerkracht, piekeren en angsten

Help kinderen weer in hun kracht te komen



Ken je ze; kinderen die onzeker zijn of angstig?

Kinderen tussen de 5 en 12 jaar die bang zijn om fouten te maken, situaties mijden of negatief denken?

Die piekeren of die moeite hebben om hun emoties te reguleren? Kinderen die moeite hebben met zelfwaardering en zelfvertrouwen of die een fixed mindset hebben?

Op dit moment krijgen jeugd-en gezins professionals meer en meer te maken met kinderen die kampen met piekeren, angsten (waaronder faalangst), problemen met emotieregulatie, verminderd zelfvertrouwen, stress en verminderde veerkracht.

Tevens krijgen zij meer en meer meldingen van ouders die zich geen raad mee weten hoe ze hun kinderen met bovenstaande kunnen begeleiden.

Graag zou ik meer informatie willen geven hoe het [Vriendenprogramma](#) deze kinderen kan ondersteunen.

Door het vriendenprogramma op tijd in te kunnen zetten, zowel in groepssetting, 1 op 1 als binnen school, kan er voorkomen worden dat kinderen uiteindelijk in een langdurig traject terecht komen en hebben ze skills geleerd waar ze de rest van hun leven profijt van hebben.

Doordat ouders ook meegenomen worden in het programma, hebben ouders ook direct tools in handen om hun kind verder te ondersteunen. Niet alleen kinderen komen in hun kracht te staan, maar ouders ook!



VRIENDEN is een preventie- en behandelprogramma voor kinderen en jongeren. VRIENDEN is een cognitief gedragstherapeutisch programma, dat jeugdigen vaardigheden wil aanleren waarmee zij hun gedrag, gedachten en lichamelijke reacties kunnen aanpakken om zo hun emoties beter te kunnen reguleren.

Problemen met emotieregulatie is de grootste oorzaak van psychische problematieken op latere leeftijd zoals angst, neerslachtigheid/depressie, piekeren, langdurige stress etc.

Tevens versterkt het programma het zelfvertrouwen, verbetert het de weerbaarheid en zorgt voor algehele betere emotionele veerkracht om om te gaan met de uitdagende momenten in het leven.

Het Programma richt zich op waar een kind zit in zijn/haar ontwikkeling. Hierdoor krijgen kinderen life skills aangereikt waar zij hun leven lang profijt van hebben.

Het geeft kinderen handvatten voor onder andere:

- emotioneel veerkrachtig zijn
- hun angsten de baas zijn (o.a. sociale angst, specifieke fobie, faalangst)
- zelfvertrouwen opbouwen
- emoties kunnen reguleren
- piekeren en stress kunnen aanpakken
- om kunnen gaan met de lastige momenten in het leven
- spanningen kunnen verminderen
- weerbaarder worden



15 beoordelingen in de laatste 12 maanden
100% beveelt ons aan

Erkend door als Evidence Based

Het vriendenprogramma biedt de jeugd-en gezinsprofessional een duidelijk omschreven programma waarbij zij een diversiteit aan problematieken aan kunnen pakken, waarbij niet alleen de kinderen ondersteund worden, maar ook ouders handvatten krijgen aangereikt om hun kind zelf thuis te begeleiden bij de problematiek die speelt.



De jeugdprofessional krijgt tijdens de train de trainer kennis aangereikt over angsten bij kinderen, inzicht in lichaamsgericht werken, kennis hoe cognitieve gedragstherapie bij kinderen toe te passen door hen ervaringsgericht te laten leren en kinderen te versterken in hun eigen kracht. Verder wordt er aandacht besteed aan:

- positieve psychologie
- het ontwikkelen van een growth mindset
- Lichaamsgericht werken

Het vriendenprogramma is een door het [Nederlands Jeugd Instituut](#) erkend programma op het feit dat deze effectief bewezen is om kinderen die te kampen hebben met bovenstaande problematieken middels het vriendenprogramma te behandelen, dan wel deze preventief in te zetten klachten te voorkomen.

Doordat het programma ingezet kan worden op de volgende wijze:

- Groepstrainingen
- 1 op 1 begeleiding
- In de klas
- Volledig als geheel programma
- Hier en daar gebruik maken van een oefening
- Ondersteuning aan ouders
- Inzetten als workshops over 1 van de onderwerpen

Train de trainer Vriendenprogramma

Om met het Vriendenprogramma aan de slag te kunnen gaan, kan er deelgenomen worden aan de train de trainer. Dit kan **individueel** (zie data trainingen [HIER](#)) of door meerdere mensen te laten trainen tijdens een **in-company training**.

Je krijgt:

- Theorie en achtergrond over het vriendenprogramma.
- Een heldere kennismaking met de training, zoals die aan de kinderen gegeven wordt zodat je deze daarna vol zelfvertrouwen zelf kan gaan geven.
- Praktische oefeningen om aan de slag te gaan met de trainingen en enorm veel speelse en nuttige tips voor het werken hiermee met kinderen.
- Handvatten hoe je de training straks zelf in groepen geeft. En hoe je het kunt toepassen in de klas of in een 1-op-1 setting.
- Toegang tot een online portaal vol met extra materialen, een besloten facebookgroep en toegang tot deelname aan intervisie.
- Een handleiding en werkboek in PDF om zelf af te drukken en de mogelijkheid om deze gedrukt te bestellen (tegen een meerprijs).
- Handreiking met tips hoe je het programma online in kan gaan zetten.
- Na deelname ontvang je een (digitaal en printbaar) certificaat als bewijs dat je het vriendenprogramma hebt doorlopen en mag uitdragen.



Meer informatie

Interesse in het Vriendenprogramma of zijn er wellicht vragen? Neem dan vrijblijvend contact op met Lenneke van der Aart via

info@kinderpraktijkmimoso.nl

Of neem een kijkje op de website:

[Vriendenprogramma](#)