

Lionarons GGZ

afdeling Kind en Jeugd
Schaesbergerweg 84
6215 AJ Heerlen



T 045 5600 224
F 045 5600 251
kinderjeugd@lionarons-ggz.nl
www.lionarons-ggz.nl

Sociale vaardigheidstraining
voor jongeren
leren communiceren en
omgaan met je omgeving

Sociale vaardigheids- training voor jongeren

Sociale problemen kunnen heel bepalend zijn voor het leven van een jongere. Het is dan ook van belang om deze problemen op tijd aan te pakken, voordat ze kunnen leiden tot andere problemen. Het doel van deze training is jongeren leren wat ze moeten doen en hoe ze het moeten doen. En ze bovendien het zelfvertrouwen geven zodat ze het durven te doen.

Doelgroep

Jongeren van 12 t/m 16 jaar die problemen ondervinden bij de omgang met anderen en gemotiveerd zijn om hun sociale vaardigheden te verbeteren.

Opzet en duur

Deze groepstraining bestaat uit tien bijeenkomsten voor de jongeren en twee voor de ouders. De bijeenkomsten duren een uur en vinden wekelijks plaats. Achteraf wordt samen met de ouders en de jongere nog een individueel gesprek gevoerd ter evaluatie en bespreking van eventuele andere hulpvragen.

Inhoud

De training bestaat uit de volgende thema's:

- basale sociale vaardigheden zoals luisteren, vragen stellen en nee zeggen
- gepast kritiek geven en aanvaarden
- omgaan met bepaalde situaties (coping)
- pesten en gepest worden
- complimenten geven en aanvaarden; positieve evaluatie van jezelf
- invloed uitoefenen op je gedachten, gevoel en gedrag (gelinkt aan sociale contacten)
- bij subassertieve en agressieve kinderen: leren assertief of afgestemd te reageren in sociale contacten

De training is niet geschikt voor jongeren met gedragsstoornissen, emotie regulatie problemen of forse problematiek thuis. De problemen op sociaal gebied moeten centraal kunnen staan en er moet ruimte zijn om hieraan te werken.

Deelname

De training vindt plaats bij Lionarons GGZ aan de Schaesbergerweg 84 in Heerlen. Jongeren die al in behandeling zijn bij Lionarons GGZ kunnen zich via hun behandelaar aanmelden. Voor jongeren die nog niet bij Lionarons GGZ zijn aangemeld dient een verwijfsbrief gevraagd te worden bij de huisarts.

De training start bij voldoende aanmeldingen.

Meer informatie

Voor aanvullende informatie kunt u contact opnemen met uw behandelaar of met het secretariaat van de afdeling Kind en Jeugd. U vindt de contactgegevens op de achterzijde van deze folder.

