

Cursussen aanbod 12- , contactpersoon *Buurtcoach Lindsey Driessen*

Trainingen voor kinderen met gescheiden ouders **Stoere Schildpadden (4-6 jaar) & Dappere Dino's (6-8 jaar)**

Een scheiding tussen ouders is een ingrijpende gebeurtenis voor kinderen, die vaak met veel verdriet en onzekerheid gepaard gaat. Toch hoeft een scheiding niet vanzelfsprekend blijvende gevolgen voor de kinderen te hebben, zo blijkt uit onderzoek. Daarvoor is het vooral belangrijk dat kinderen veel steun ervaren in hun directe omgeving. Sinds kort zijn er in Huis van de wijk de Lekstraat twee trainingen gestart voor kinderen met gescheiden ouders: **Stoere Schildpadden** (4 t/m 6 jaar) en **Dappere Dino's** (6 t/m 8 jaar). Dit zijn wetenschappelijk onderbouwde, preventieve groepstrainingen. De interventies zijn bedoeld om kinderen beter om te laten gaan met veranderingen tijdens en na de scheiding, en richt zich op het verbeteren van de mentale weerbaarheid van kinderen. Gedurende 12 bijeenkomsten ervaren kinderen steun van leeftijdgenoten en leren zij op een speelse manier vaardigheden in probleem oplossen, zodat ze beter kunnen omgaan met hun gevoelens rondom scheiding. Ze ontdekken dat de scheiding niet hun schuld is en dat al hun gevoelens normaal en begrijpelijk zijn. De gecertificeerde trainers werken met Schildpad Sam & Dino Rex, handpoppen in dezelfde leeftijd als de kinderen, die hen vertelt hoe hij omgaat met de scheiding van zijn eigen ouders. Dit zorgt voor herkenning bij de kinderen en dat zij zich leren ontspannen en meer zelfvertrouwen te hebben wat hen energie zal geven. Uit onderzoek is gebleken dat de trainingen versterkend werken op sociaal-emotioneel gebied, ongeacht of de kinderen wel of geen zichtbare problemen (hebben) ervaren rondom de scheiding.

Cursus PIEP zei de muis (4-8 jaar)

PIEP is een cursus voor kinderen die het moeilijk hebben thuis, bijvoorbeeld kinderen met gescheiden ouders, kinderen die voor een familielid moeten zorgen of die vervelende dingen thuis meemaken. Ouders worden ook bij de cursus betrokken. De cursus wordt in een groep van 8 tot 10 kinderen gegeven en bestaat uit 15 bijeenkomsten van 1,5 uur. We werken met PIEP de muis, een handpop die vertelt wat er bij hem thuis allemaal gebeurt. Samen met de kinderen gaan we oplossingen voor hem bedenken. Daarnaast zijn er 4 ouderbijeenkomsten met tips over het opgroeien in een bijzondere thuissituatie en de kans om verhalen en ervaringen uit te wisselen.

Cursus Fijn: Vrienden! (6-9 jaar)

Fijn: Vrienden! is een cursus voor kinderen die zich angstig voelen, veel piekeren of bang zijn om fouten te maken en hierdoor situaties vermijden of negatief over zichzelf denken. Ze leren om sterker te staan en positief te denken. De cursus bestaat uit 9 bijeenkomsten van 1 uur en wordt in een groep met ongeveer 8 kinderen gegeven. Daarnaast zijn er 3 ouderbijeenkomsten, met tips om met angstig gedrag van uw kind om te gaan en informatie over thuisopdrachten die de kinderen meekrijgen. In deze training krijgen kinderen praktische tips om te ontspannen, leren zij inzicht te krijgen in hun gevoelens, wordt er gewerkt aan meer zelfvertrouwen en wordt er gewerkt aan een persoonlijk stappenplan voor stressvolle situaties. Zo leren zij omgaan met onzekerheid, moeilijke situaties of tegenslagen.

Cursus VRIENDEN voor het leven (9-12 jaar)

VRIENDEN voor het leven is een cursus voor kinderen met sombere of angstige gevoelens. Bijvoorbeeld kinderen die erg verlegen of onzeker zijn, bang zijn om dingen fout te doen, situaties vermijden of negatief over zichzelf denken. De cursus bestaat uit 9 bijeenkomsten van 1,5 uur en

wordt in een groep met ongeveer 8 kinderen gegeven. Daarnaast zijn er 3 ouderbijeenkomsten, met tips om met angstig gedrag van uw kind om te gaan en informatie over thuisopdrachten die de kinderen meekrijgen. In deze training krijgen kinderen praktische tips om te ontspannen, leren zij inzicht te krijgen in hun gevoelens en wordt er gewerkt aan meer zelfvertrouwen. De kinderen leren positief te denken en lastige situaties in kleine stapjes aan te pakken.

Cursus Bibbers de Baas (9-12 jaar)

Je Bibbers De Baas is een cursus voor kinderen die last hebben van faalangst op school of in hun dagelijks leven en hiermee willen leren omgaan door te leren ontspannen en invloed te krijgen op hun gedachten. Faalangst is een vorm van angst die je in zijn greep krijgt als je iets moet presteren. Deze angst is gekoppeld aan iets wat van jezelf of van een ander moet en kan een negatieve invloed hebben op welzijn of prestaties. Door ombuigen van negatieve gedachten in positieve gedachten en ontspanningsoefeningen kunnen kinderen leren om beter met faalangstige gevoelens om te gaan. De cursus bestaat uit 10 bijeenkomsten van 1,5 uur en wordt in een groep met ongeveer 8 kinderen gegeven. Daarnaast zijn er 2 ouderbijeenkomsten, met informatie over faalangst en handvatten voor het omgaan met een kind dat faalangst ervaart.

Cursus 4U (6-12 jaar)

In moeilijke tijden is het voor kinderen heel belangrijk en fijn om samen te spelen met leeftijdsgenootjes die hetzelfde meemaken. 4U is een leuk en actief programma voor kinderen op de basisschool. Het helpt ze om te ontspannen, plezier te maken en te ontdekken waar ze goed in zijn.

De cursus is bedoeld voor kinderen die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken, bijvoorbeeld kinderen met gescheiden ouders, kinderen waarvan (één van) de ouders overleden zijn, die voor een familielid moeten zorgen of vervelende dingen thuis meemaken. De cursus wordt in een groep van 8 tot 10 kinderen gegeven. De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur. Het eerste uur praten we over gevoelens, zelfvertrouwen en positieve ervaringen. Dit doen we met leuke oefeningen en knutselen. Het tweede uur gaan de kinderen een circusvoorstelling voorbereiden! Lekker bewegen en ontspannen, in samenwerking met een echte circusleraar van Hannes & Co. Er zijn 3 ouderbijeenkomsten, waarin tips over de opvoeding worden gegeven. De cursus wordt afgesloten met een **circusvoorstelling**, waarbij de kinderen laten zien wat zij geleerd hebben!

Cursus Alles Kidzzz (9-12 jaar)

Alles Kidzzz is een individuele training voor kinderen die opstandig gedrag laten zien door behoorlijk direct te reageren of ongehoorzaam zijn. Dit kan bijvoorbeeld zijn door te slaan, schelden, liegen of brutaal reageren naar volwassenen. In deze cursus leert het kind om op een betere manier om te gaan met boze gevoelens, een beter zelfbeeld te krijgen, beter te begrijpen hoe gewenst sociaal gedrag verloopt en hun gevoelens op een veilige manier te uiten. Alles Kidzzz is maatwerk en de oefeningen worden aangepast op de hulpvraag van het kind.

Cursus Rots en Water (6-12 jaar en 12+)

Rots en Water is een (fysieke) training voor kinderen die weerbaarder willen worden door hun sociale vaardigheden te ontwikkelen. Kinderen die het lastig vinden om voor zichzelf op te komen of hun grenzen aan te geven, leren hierin sterker te staan. Ook voor kinderen die hier totaal geen moeite mee hebben kan Rots en Water prettig zijn, om de balans in assertiviteit te vinden. Het is wel belangrijk dat een kind dit leert doen, omdat zij op deze manier aan kunnen geven wat zij wel of niet fijn vinden. Zowel om zichzelf fijn te voelen als om het contact met andere kinderen te verbeteren. Rots en Water wordt ook klassikaal aangeboden wanneer er problemen in groepsverband plaatsvinden.

Training Mindfulness

Voor kinderen die zich snel overprikkeld voelen en moeite hebben hun emoties te reguleren, is er een mindfulness training voor kinderen. Kinderen leren hierdoor manieren hoe zij zich kunnen ontspannen, hun hoofd kunnen leegmaken en zich beter te focussen en in het 'hier en nu' te zijn. Op deze manier worden kinderen ook beter bestand tegen stressvolle situaties en leren zij meer te genieten in het moment. Zij zullen dit leren door te oefenen en te ervaren. Elke bijeenkomst doe je verschillende focusoefeningen; zowel liggend, zittend als bewegend. Hierdoor vergroten zij ook hun zelfbewustzijn, vertrouwen en veerkracht.

Cursus Positief opvoeden voor ouders

De cursus Positief Opvoeden is voor ouders die meer rust willen krijgen in het gezinsleven en in de omgang met kinderen, anders willen leren omgaan met conflictsituaties in de opvoeding en willen leren eigen krachten te versterken. Ook wordt er aandacht besteed aan de persoonlijke manier van communiceren. Ouders leren hoe zij hun eigen grenzen kunnen aangeven aan de kinderen en (ex) partner/mede-opvoeder. Als u als ouder een duidelijke lijn in de opvoeding trekt, heeft uw kind meer duidelijkheid en rust. In deze cursus leert u hoe u dat kunt doen. De cursus bestaat uit 5 wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur met ongeveer een groep van 8 deelnemers per cursus.

Cursusaanbod jeugd 12+ *Contactpersoon Buurtcoach Sadik Kacir*

Rots en water

Rots en Water is een (fysieke) training voor jongeren die weerbaarder willen worden door hun sociale vaardigheden te ontwikkelen. Kinderen die het lastig vinden om voor zichzelf op te komen of hun grenzen aan te geven, leren hierin sterker te staan. Ook voor jongeren die hier totaal geen moeite mee hebben kan Rots en Water prettig zijn, om de balans in assertiviteit te vinden. Het is wel belangrijk dat een kind dit leert doen, omdat zij op deze manier aan kunnen geven wat zij wel of niet fijn vinden. Zowel om zichzelf fijn te voelen als om het contact met andere jongeren te verbeteren. Rots en Water wordt ook klassikaal aangeboden wanneer er problemen in groepsverband plaatsvinden.

Collectief aanbod *Contactpersonen buurtcoaches Sadik Kacir, Mounir Boukhari, Youssef el Bahri*

- Voorlichtingen
 - Alcohol & drugs
 - Vuurwerk
 - Social Media
 - Pesten
- Weerbaarheidstraining met boksen
- Sportclinics

Individueel aanbod *Contactpersonen buurtcoaches Sadik Kacir, Mounir Boukhari, Youssef el Bahri*

- Weerbaarheidstraining Rots en Water
- Aanvraag Jeugdsport & cultuur fonds, st Meedoen en Kinderhulp
- Ondersteuning op verschillende leefgebieden (oa schulden, werk, scholing)
- Ondersteuning bij uitwerken van ideeën
- Ondersteuning bij het aanvragen van durfgelden (oa , JBR & bewonersinitiatief)

Activiteiten Jeugd *Contactpersonen buurtcoaches Sadik Kacir, Mounir Boukhari, Youssef el Bahri*

Inloop jeugd 10 t/m 14 jaar	wo 14.00-16.00 uur Huis van de Wijk de Bieb
Inloopspreekuur Jeugd	wo 16.00-17.00 uur Huis van de wijk de Bieb
Sportmix 12+	wo 17.00 -18.00 uur Rozenburcht
Ladiesclub	wo 19.00-21.00 uur Huis van de wijk de Bieb
Inloop jongeren14+ (SWAT)	vr 18.00-20.00 uur Lekstraat 2-4
Jongeren adviesteam	

Activiteiten Jeugd in ontwikkeling *Meer info : Youssef el Bahri*

Workshops Spoken Word/Rap Zang

Training voor jongeren inzetbaar bij voldoende belangstelling :

- Lab of life , Lekker in je vel zowel op school als buitenschool. Veerkracht vergroten, burnout voorkomen

Meer info : Buurtcoach Lindsey Driessen

www.diarozenburg.nl

Buurtcoaches :

Lindsey Driessen
Youssef el Bahri
Mounir Boukhari
Sadik Kacir

l.driessen@diarozenburg.nl
y.el.bahri@diarozenburg.nl
m.boukhari@diarozenburg.nl
s.kacir@diarozenburg.nl

Projectleider :

Wendy de Rijk

w.de.rijk@diarozenburg.nl