

# Vriendenprogramma

Meer zelfvertrouwen, positief denken, weer zin in de toekomst!



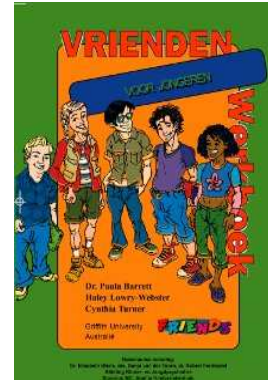
## Waar gaat het over:

In het VRIENDEN programma ligt de nadruk op het vergroten van het zelfvertrouwen, het versterken van de emotionele veerkracht en het uitbreiden van de probleemoplossende vaardigheden. Met behulp van een werkboek wordt op een grondige en uitdagende manier gewerkt aan het sterker maken van uw kind. Hierin spelen lichamelijke reacties, (aangeleerd) gedrag en (storende) denkprocessen en grote rol. De nadruk ligt op het hier en nu en de toekomst.

## Voor wie?

Er is een VRIENDEN programma voor jongens en meisjes van 7 tot en met 11 jaar, en voor jongens en meisjes van 12 tot 16 jaar. Het VRIENDEN programma kan je helpen als je last hebt van (de problemen kunnen in meer of mindere mate aanwezig zijn ):

- sombere buien
- negatieve gedachten over jezelf
- negatieve gedachten over de toekomst
- lichamelijke klachten als hoofdpijn en buikpijn
- anderen graag wil helpen maar zelf moeilijk hulp vraagt
- veel piekert
- moeite hebt met het aangeven van grenzen
- problemen hebt zonder ze aan te pakken
- met angst een spreekbeurt of toets tegemoet gaat



## En wat kost dat?

Bij een verwijzing door de huisarts voor psychologische behandeling volgt vergoeding door de zorgverzekeraar. Voor hoeveel bijeenkomsten en wat uw eigen bijdrage is hangt af van uw zorgverzekeraar. De individuele training bestaat uit 10 bijeenkomsten van een 1 uur, de groepstraining van 10 bijeenkomsten van 1 ½ uur. U schaft eenmalig een werkboek aan à €20,00.

## Interesse?

Wanneer u denkt dat dit programma iets voor uw kind is kunt u contact opnemen via het contactformulier op [www.indus-actievehulpverlening.nl](http://www.indus-actievehulpverlening.nl) of telefoonnr: 087-7848667. Er volgt een intake waarbij gekeken wordt of het VRIENDEN programma passend is.