



Head Up!

Ben je het beu om je vaak somber te voelen en wil je genieten van de leuke dingen?

Volg dan deze cursus voor jongeren van 13 t/m 17 jaar

Je hebt dagen dat je baalt als een stekker. Je hebt er gewoon geen zin in, je voelt je rot, je zou wel willen janken, je bent moe van niks.

Je ziet het even niet meer zitten. Dat heeft iedereen wel eens.

Meestal gaat het ook wel weer over, maar soms blijft een rotbui hangen. Dan loop je maar te piekeren tot je er slapeloze nachten van krijgt. Het kost je een hoop energie, die je beter voor leukere dingen had kunnen gebruiken. Maar gelukkig is er iets aan te doen.

In de cursus Head up! leer je de moed erin te houden, trucs en technieken om problemen de baas te worden, plannen te maken en hieraan plezier te beleven.



centrum voor
jeugd en gezin Moerdijk
voor kleine en grote vragen





Een cursus?

Precies! Geen schools gedoe, maar een aantal leuke bijeenkomsten met andere jongeren. Je leert handige manieren om dingen naar je hand te zetten.

Wat gaan we doen?

We gaan met elkaar aan de slag om meer grip op je situatie te krijgen. Dit doen we onder andere door ervaringen uit te wisselen. Je zult zien dat je niet de enige bent die het soms niet ziet zitten! We geven je tips en je leert technieken om meer plezier te krijgen.

Wat kun je ermee?

Je krijgt een werkboek waar alle informatie in staat. Ook de oefeningen en methoden zijn erin opgenomen, zodat je deze nog eens kunt nalezen. Aan het eind van de cursus heb je geleerd om op een slimme manier problemen op te lossen, je plan te maken en doelen te bereiken. Je voelt je dan beter, hebt meer zelfvertrouwen, begrijpt jezelf beter en weet hoe je op jouw manier de dingen met succes kunt aanpakken.

Voor wie?

Voor jongens en meisjes van 13 tot en met 17 jaar die het er niet bij willen laten zitten. Er kunnen maximaal 12 jongeren aan de cursus deelnemen.

De jongeren die de cursus gevolgd hebben reageren vaak positief:

- Cas (18 jaar)
"Het is fijn om met elkaar te praten. Ineens blijkt dat anderen ook problemen hebben. Dat helpt. Je leert om anders naar dingen te kijken. Ik voel me nu meer zeker."
- Lisa (16 jaar)
"Mijn ouders laten me nu meer mijn gang gaan. We maken minder vaak ruzie, omdat ik meer mijn eigen gang ga".

Waar en wanneer?

De cursus vindt plaats op het Markland College in Zevenbergen en is na schooltijd. Ook is er halverwege de cursus een bijeenkomst voor ouders.

Begeleiding

De cursus wordt gegeven door een medewerker Jeugdpreventie van GGZ WNB en een jeugdverpleegkundige van de GGD werkend voor het CJG Moerdijk.

Kosten?

Aan deelname aan Head up! zijn geen kosten verbonden.





Kennismakingsgesprek

Voordat de cursus begint, heb je nog een kennismakingsgesprek met de cursusbegeleiders. Die geven dan wat meer uitleg over de cursus en kijken samen met jou of deze cursus bij je past. Aan het eind van het kennismakingsgesprek wordt in overleg met jou besloten of je wel of niet gaat deelnemen.

Informatie en aanmelding

Je kan je aanmelden of meer informatie opvragen over de cursus Head up bij Aafke of Toos!

Aafke Bakx-Stuart.
Telefoon: 06-12989502
E-mail: a.bakx@ggzwnb.nl

Toos de Moor
Telefoon: 06-1504163
E-mail: t.moor@ggdwestbrabant.nl

Meer informatie:



0800 681 681 6



info@cjgmoerdijk.nl



www.cjgmoerdijk.nl



centrum voor
jeugd en gezin Moerdijk
voor kleine en grote vragen

