

INFO

WAAR?

CGG Kempen, afwisselend in locatie Turnhout en Geel.

KOSTPRIJS?

Je betaalt 11 euro per sessie. Wanneer je in aanmerking komt voor een verminderd tarief betaal je 4 euro per sessie. Dit zal de hulpverlener met jou bespreken.

INSCHRIJVEN?

Als je interesse hebt, kan een verwijzer (huisarts, CLB, ...) een ingevuld aanmeldingsdocument aan het secretariaat bezorgen. Dit document vind je terug op onze website.

We verkennen telefonisch of via een gesprek op onze dienst of een groepstraining rond angst aangewezen is voor jou. Kort voor de training nodigen we je samen met jouw ouders uit voor een kennismakingsgesprek. In dit gesprek krijg je uitleg over wat er in de groep aan bod zal komen en staan we stil bij je vragen en motivatie.

NOG VRAGEN?

Als je nog vragen hebt of als er iets niet duidelijk is, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met het onthaal op het nummer 014/41 09 67.



Groepsaanbod Angst

voor kinderen van 8 tot en met 12 jaar

CGG Kempen

Locatie Turnhout
Smalvoortstraat 2 – 2300 Turnhout
Tel.: 014/41 09 67

Locatie Geel
Technische Schoolstraat 66 – 2440 Geel
Tel.: 014/41 09 67

info@cggkempen.be
www.cggkempen.be



VOOR WIE

De training is voor kinderen van 8 tot en met 12 jaar die:

- af en toe bang zijn
- erg gevoelig zijn
- gespannen zijn
- zich veel of snel zorgen maken
- lichamelijke klachten hebben
- erg onzeker zijn

Angst is een gewone emotie die iedereen wel eens voelt in een moeilijke situatie.

Angst kan een goede raadgever zijn om een situatie correct in te schatten. Maar soms kan angst de bovenhand nemen, waardoor je niet meer goed kan nadenken en een foutieve inschatting kan maken van de situatie.

Het gevolg kan zijn dat je situaties gaat vermijden, waardoor de angst in stand wordt gehouden of dat je vaak last hebt van piekeren, waardoor de angst kan toenemen.

In de groep gaan we samen op weg om moeilijke situaties aan te pakken en onze angst de baas te kunnen.

WAT DOEN WE

Samen met een zestal kinderen en twee begeleiders gaan we aan de slag rond angst.

Na de eerste kennismaking gaan we aan de slag met de volgende thema's:

- Hoe herkennen we aan ons lichaam dat we bang zijn?
- Het verband tussen gedachten, gevoelens en gedrag
- Ontspanningsoefeningen aanleren
- Niet helpende gedachten omzetten in helpende gedachten
- Een stappenplan opstellen om moeilijke situaties aan te pakken

Het groepsaanbod bestaat enerzijds uit het bieden van informatie, anderzijds oefenen we op verschillende manieren de theorie in (individuele en groepsopdrachten).

PRAKTISCHE INFO

WANNEER?

De groep start in het voorjaar (locatie Geel) en in het najaar (locatie Turnhout).

We voorzien 8 sessies op woensdagnamiddag van telkens 2 uren, met uitzondering van de schoolvakanties.

Twee maanden na het afronden van de groep volgt er een terugkomsessie.

BETROKKENHEID OUDERS?

Er gaan 2 ouderavonden door. Bij de start krijgen de ouders in groep een toelichting van het groepsprogramma.

Na verloop van een aantal sessies worden een aantal thema's met de ouders verder uitgediept.

Op het einde vindt er een individueel evaluatiegesprek met de ouders en het kind plaats.

DOOR WIE?

De training wordt gegeven door 2 hulpverleners die zijn opgeleid tot psycholoog, psychologisch consulent of maatschappelijk werker.