



**Wat kunnen wij  
voor jou betekenen?**



020 - 590 1330

[info@jeugdpreventieamsterdam.nl](mailto:info@jeugdpreventieamsterdam.nl)

[www.jeugdpreventieamsterdam.nl](http://www.jeugdpreventieamsterdam.nl)

LinkedIn  Arkin Preventie Jeugd

**Wist je dat...**  
...iedereen het aan het einde  
van een training heel jammer vindt  
dat het is afgelopen?

Arkin Preventie Jeugd biedt laagdrempelige en preventieve hulp dichtbij huis voor kinderen en jongeren tussen de 0 en 23 jaar en hun omgeving. Dit doen wij met een team van professionals met passie voor preventie. In deze folder vind je informatie over ons gehele aanbod. Wij bieden trainingen en cursussen aan op scholen, voor kinderen en jongeren in de stad en voor ouders en beroepskrachten. Op onze website vind je nog meer informatie en kun je gemakkelijk, gratis en vrijblijvend aanmelden. Bij interesse, vragen of voor overleg kun je altijd contact met ons opnemen.



**Preventief aanbod  
op scholen**



**Preventief aanbod  
voor kinderen en  
jongeren in de stad**



**Preventief aanbod  
voor ouders en  
beroepskrachten**

020 - 590 1330

[info@jeugdpreventieamsterdam.nl](mailto:info@jeugdpreventieamsterdam.nl)

[www.jeugdpreventieamsterdam.nl](http://www.jeugdpreventieamsterdam.nl)

**LinkedIn** Arkin Preventie Jeugd

## Preventief aanbod op scholen



### PO: Fijn Vrienden

[4-8 jaar] 🕒 10 bijeenkomsten/1 uur

### Leer te durven

[8-12 jaar] 🕒 9 bijeenkomsten/1,5 uur

### VO: Vrienden

[12-16 jaar] 🕒 9 bijeenkomsten/1,5 uur

Groepstrainingen voor kinderen en jongeren met verlegen, stil en teruggetrokken gedrag en met lichte angst- en/of somberheidsklachten. Het doel van de training is het vergroten van het zelfvertrouwen en het verminderen van spanning en stress. Leer hoe je sterk kan denken!

### PO: Alles Kidzzz en Alles Kidzzz Cool

[8-12 jaar] 🕒 8 bijeenkomsten/45 min

### VO: Alles Kidzzz High School

[12-16 jaar] 🕒 8 bijeenkomsten/45 min

Individuele trainingen voor kinderen en jongeren die vaak, veel of snel boos zijn en daar anders mee willen leren omgaan. Je kunt dan ook denken aan pesten, druk zijn en/of regelmatig ruzie hebben. Het doel van de training is het oefenen van vaardigheden die helpen om lastige situaties op een positieve manier op te lossen. Er wordt samen gekeken naar de sterke kanten van het kind, wat een bijdrage levert aan een positief zelfbeeld. Wanneer er ook sprake is van leerproblematiek dan bieden wij Alles Kidzzz Cool! Leer problemen op te lossen zonder ruzie te maken!



**Wist je dat...**  
... elke training op een creatieve en leuke manier wordt ingevuld en elke training ook feestelijk wordt afgesloten?







## VO: Happyles

[12-16 jaar] 🕒 4 bijeenkomsten/1 uur

Een klassikale training voor jongeren ter preventie van somberheidsklachten. Het doel van de training is het bevorderen van welbevinden en geluk ter voorkoming of vermindering van somberheidsklachten bij jongeren. Happyles leert jongeren om in het dagelijkse leven niet alleen bezig te zijn met hun lichamelijke welzijn. Leer je geluksgevoel te versterken!

## MBO: Met Lef

[16-23 jaar] 🕒 7 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor jongeren die sociaal angstig en snel verlegen zijn. Het doel van de training is jongeren inzicht en controle laten krijgen in gevoelens, gedachten en gedrag en daarmee het vergroten van hun zelfvertrouwen. Ontspannen kunnen binnenstappen op een feestje. Een gezellig praatje maken met iemand die je niet kent. Een presentatie geven. Gesprekken voeren op je stage. Zijn dat dingen die je moeilijk vindt, maar wel graag zou willen leren? Dan is deze training wat voor jou!

## MBO: Dip en Depressie

[16-23 jaar]

Een aanbod bestaand uit Happyles, Open Spreekuur en een deskundigheidsbevordering. Het aanbod heeft als doel het verminderen en bespreekbaar maken van somberheidsklachten bij jongeren. Naast de klassikale training Happyles, biedt het Open Spreekuur individuele adviesgesprekken voor jongeren waar zij terecht kunnen voor vragen en advies op het gebied van dip en depressieklachten. Daarnaast biedt de deskundigheidsbevordering voor professionals handvaten om dip en depressieklachten te signaleren en bespreekbaar te maken.

## Preventief aanbod voor kinderen en jongeren in de stad



### Piep zei de muis

[4-8 jaar] 🕒 14 bijeenkomsten/1,5 uur

voor kinderen die thuis of in hun directe omgeving met spanning en stress te maken hebben of hebben gehad.

### En nu ik...!

[8-12 jaar] 🕒 9 bijeenkomsten/1,5 uur

voor kinderen die te maken hebben of hebben gehad met heftige ruzies thuis.

### De Doe-praatgroep

[8-12 jaar] 🕒 9 bijeenkomsten/1,5 uur

voor kinderen die een ouder met psychische problemen of een ouder met een verslaving hebben of hebben gehad.

### Kan iemand mij horen?

[12-16 jaar] 🕒 10 bijeenkomsten/1,5 uur

voor jongeren die huiselijk geweld meemaken of hebben meegemaakt.

### Time 4 U, Time 4 U + en Time 4 U ++

[12-16 jaar] [16-18 jaar] [18-23 jaar]

🕒 9 bijeenkomsten/1,5 uur

voor jongeren die een ouder met psychische problemen of een ouder met een verslaving hebben of hebben gehad.



Verschillende groepstrainingen voor kinderen en jongeren die wel eens iets hebben meegemaakt in zijn of haar leven wat niet zo leuk is. Er kan bijvoorbeeld sprake zijn van spanning en stress, psychische en/of verslavingsproblemen bij een familielid of heftige ruzies thuis. Kinderen en jongeren leren tijdens deze trainingen op een leuke en creatieve manier makkelijker met hun emoties en de thuissituatie om te gaan. Daarnaast zien zij dat zij niet de enige zijn en leren zij dat het niet hun schuld is. De kleintjes gaan bijvoorbeeld spelen en knutselen terwijl de tieners onder andere gaan boksen en een mooie schrijfworkshop krijgen.

### Wist je dat...

...er in een klas van 30 kinderen ongeveer 10 kinderen zijn met een familielid met psychische en/of verslavingsproblemen?



### Adviesgesprek

Vrijblijvende adviesgesprekken voor kinderen en jongeren die thuis of in hun directe omgeving met spanning en stress, een ouder met psychische problemen of een ouder met een verslaving te maken hebben of hebben gehad. Wij kunnen met je meedenken en je van tips & tricks voorzien zodat jij er niet alleen voor staat.

## Mindsup

Een app voor jongeren waarin verschillende thema's, zoals piekeren, somberheid, zelfbeeld, angst en geluk worden behandeld in de vorm van onder andere voorlichting, oefeningen of het invullen van een dagboek. Daarbij is Mindsup ondersteunend aan de trainingen die wij uitvoeren.

[www.mindmasters.nl](http://www.mindmasters.nl)

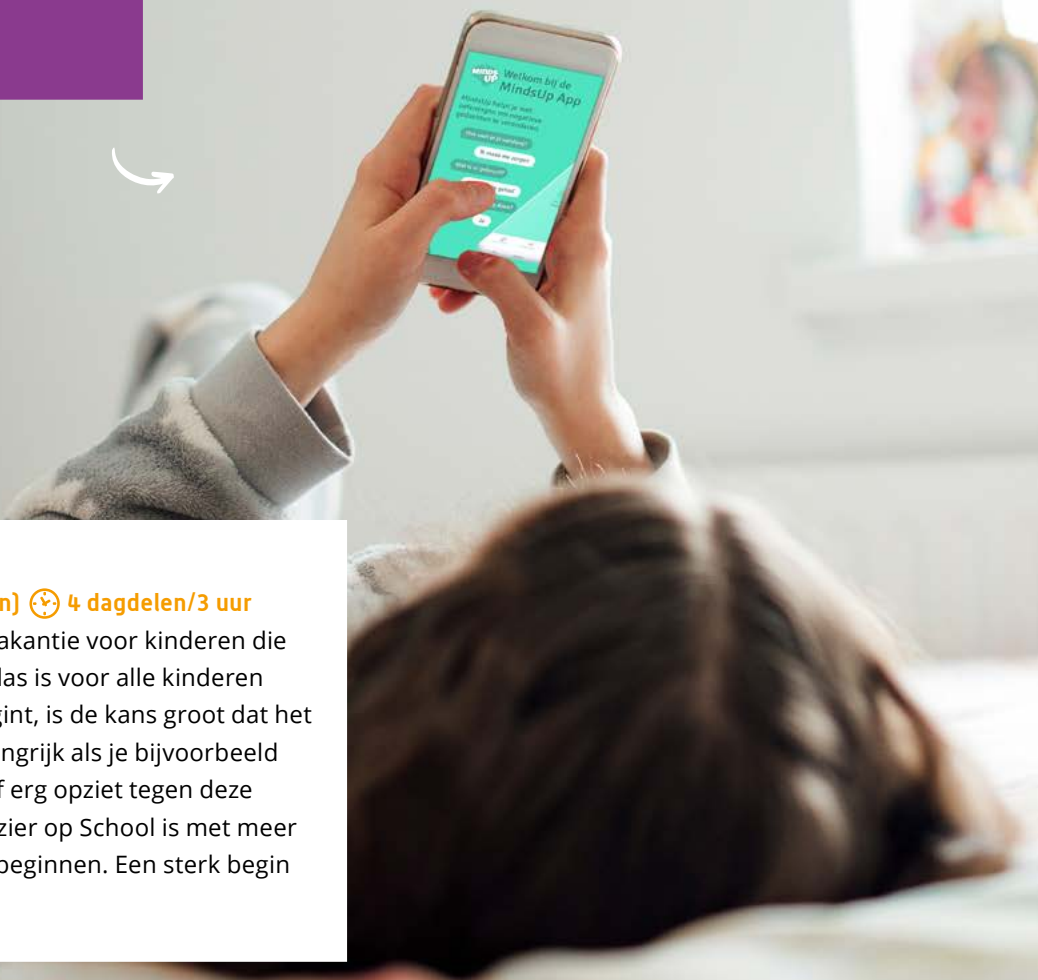
06-11 920 306

Een website voor jongeren die vragen hebben over allerlei onderwerpen, waaronder psychische klachten en middelengebruik. Het doel van Mindmasters is het geven van goede, verantwoorde informatie en hulp aan jongeren. Daarnaast kunnen jongeren anoniem hun vragen stellen of advies vragen via Whatsapp.

## Plezier op School

**(kinderen die naar de brugklas gaan)** 🧘 4 dagdelen/3 uur

Een groepstraining in de zomervakantie voor kinderen die naar de brugklas gaan. De brugklas is voor alle kinderen een nieuwe start. Als je goed begint, is de kans groot dat het goed blijft gaan. Dat is extra belangrijk als je bijvoorbeeld erg verlegen bent, gepest bent of erg opziet tegen deze grote overgang. Het doel van Plezier op School is met meer zelfvertrouwen aan de brugklas beginnen. Een sterk begin is goud waard!





## Preventief aanbod voor ouders en beroepskrachten



### Adviesgesprek en voorlichting

Vrijblijvende adviesgesprekken voor ouders en beroepskrachten. Stress en spanningen, psychische en/of verslavingsproblematiek of bijvoorbeeld huiselijk geweld hebben invloed op het hele gezin. Het kan fijn zijn om daar met een professional van gedachte over te wisselen. Wij kunnen met je meedenken en je van tips & tricks voorzien om jou en jouw kinderen te steunen. Deze gesprekken vinden plaats op een locatie die prettig is voor de ouder/het gezin. Daarnaast kan het ook gaan om telefonisch advies of meedenken via de mail. Tot slot geven wij ook voorlichtingen of trainingen aan beroepskrachten.

### Beter contact met je baby

[ouders met baby's van 0-1 jaar] 🕒 6 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor ouders (en hun baby's) die minder goed in hun vel zitten na de geboorte van hun kindje. Dat kan verschillende oorzaken hebben: slaapegbrek, een zwangerschap of bevalling die anders liep dan gehoopt, omstandigheden die niet ideaal zijn voor jou of jouw baby of een baby die veel huilt. Je leert de Shantala babymassage, praat met andere ouders en merkt dat je niet de enige bent die nog niet helemaal op die roze wolk zit. We bespreken de zwangerschap, bevalling en kraamtijd. Ook praten we over hoe je tijd voor jezelf kan vrijmaken en op andere manieren goed voor jezelf kan (blijven) zorgen.



### Piepje

[ouders met kinderen van 2-4 jaar] 🕒 8 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor ouders en hun kinderen, die thuis of in hun directe omgeving met spanning en stress te maken hebben of hebben gehad. De bijeenkomsten hebben een gezamenlijke start waarbij er samen gespeeld en geknutseld wordt. Vervolgens gaan ouders en kinderen 45 minuten uit elkaar: ouders kunnen ervaringen uitwisselen over de opvoeding en krijgen daarbij steun. De kinderen leren daarnaast op een speelse wijze om hun emoties zoals blij, bang, boos en bedroefd te herkennen en op een goede manier te uiten. Aan het eind wordt er samen afgesloten.



**Wist je dat...**

...meedoen juist aangeeft  
dat je een goede  
ouder bent?

## Steuntje in de Rug

[ouders van kinderen van 0-18 jaar] 🕒 9 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepscursus voor ouders die met spanning en stress, psychische problemen of een verslaving te maken hebben of hebben gehad. Opvoeden is voor niemand gemakkelijk. Veel ouders lopen tegen dezelfde dingen aan. Bij Steuntje in de Rug krijg je handvatten aangeboden, maar kun je ook met andere ouders ervaringen en tips delen. Zo worden onder andere angst, boosheid en goed voor jezelf zorgen behandeld. Ook wordt besproken hoe je met grenzen kunt omgaan en hoe je je kind(eren) positief kunt benaderen.

## Opvoeden en scheiding

[ouders van kinderen van 0-18 jaar] 🕒 6 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor ouders die uit elkaar zijn en blijvende conflicten hebben na een scheiding, zelf aangeven moeite te hebben met het oppakken van hun eigen leven, de wens hebben om een goede relatie op te bouwen met co-ouders en hun kind willen steunen na een scheiding. Leer nog beter om te gaan met de situatie en zie dat je hier niet alleen in staat!

## Triple P Pathways

[ouders van kinderen van 0-18 jaar] 🕒 6 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor ouders die merken dat zij regelmatig tegen hun eigen boosheid aanlopen in de opvoeding. Voor alle ouders is het een uitdaging om op een positieve manier om te gaan met ongewenst gedrag van hun kind en hier grip op te krijgen. Leer hier op verschillende manieren positief mee omgaan!



020 - 590 1330

[info@jeugdpreventieamsterdam.nl](mailto:info@jeugdpreventieamsterdam.nl)

[www.jeugdpreventieamsterdam.nl](http://www.jeugdpreventieamsterdam.nl)