


# Wat kunnen wij op het MBO voor jou betekenen op het gebied van dip, depressie en angst?



Arkin Preventie Jeugd geeft op het MBO zowel klassikale trainingen als groepstrainingen voor jongeren, deskundigheidsbevorderingen voor professionals en individuele adviesgesprekken.

Het aanbod heeft als doel het voorkomen en bespreekbaar maken van angst- en somberheidsklachten bij jongeren. Wij zien dat jongeren deze gevoelens vaak alleen met zich meedragen en leren hen middels ons aanbod deze gevoelens juist uit te spreken. Ook krijgen zij meer inzicht in hun gevoelens en welke tools zij zelf kunnen inzetten om beter in hun vel te gaan zitten.

Kijk op de achterzijde voor meer informatie over ons aanbod.



## Happyles

Een klassikale training voor jongeren met als doel het bevorderen van welbevinden en geluk ter voorkoming of vermindering van somberheidsklachten bij jongeren. De training bestaat uit een introductie les over (on) geluk, twee e-learning lessen met theorie, oefeningen, tips en filmpjes, een (voor- en nameting) online vragenlijst over depressie, welbevinden, thuissituatie, middelengebruik, schoolverzuim, afsluitende les over gedachten en de invloed ervan op het gedrag. Na afloop krijgt iedere student een adviesgesprek met persoonlijke tips & tricks. Happyles leert jongeren in 4 bijeenkomsten van 1 uur om in het dagelijkse leven niet alleen bezig te zijn met hun lichamelijke welzijn.

→ Jongeren leren hun geluksgevoel te versterken!

## Met Lef

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. Je kunt dan concreet denken aan: ontspannen kunnen binnenstappen op een feestje of een fijn (stage)sollicitatiegesprek voeren. Door onder andere negatieve gedachten om te leren zetten in realistische gedachten en mindfulness oefeningen helpen wij jongeren in 7 bijeenkomsten van 1,5 uur op weg met hun eigen persoonlijke leerdoelen.

→ Jongeren leren hun (faal)angst uit te dagen!


## Open Spreekuur

Individuele adviesgesprekken voor jongeren waar zij terecht kunnen voor vragen en advies op het gebied van dip- en depressieklachten, bijvoorbeeld wanneer zij niet lekker in hun vel zitten. De deelnemende scholen verwijzen de jongeren door naar het spreekuur. Deze vindt om de week één dagdeel op school plaats. Tijdens een preventief adviesgesprek krijgen studenten inzicht in hun klachten en het effect op het (school)functioneren en krijgen zij handvaten toegereikt.

“Dit gesprekje met jou had ik vandaag echt nodig. Dankjewel voor de tips & tricks!”

## Deskundigheidsbevordering voor professionals

De deskundigheidsbevordering voor professionals handvaten om dip- en depressieklachten te signaleren en bespreekbaar te maken. Naast de signalering bieden wij professionals (motiverende) gespreksvoering die geïntegreerd kan worden binnen de methodiek en werkwijze van de jeugdzorg- of (speciaal) onderwijsinstelling.



Bij interesse, vragen of voor overleg kun je contact met ons opnemen:

**Smahan Bourahitit**

Projectcoördinator & Trainer Arkin

Preventie Jeugd

Smahan.bourahitit@arkinjeugd.nl

+31 (0)6 – 52 42 84 83