

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

Arkin Preventie Jeugd geeft op het VO zowel klassikale trainingen als groepstrainingen voor jongeren.

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!


## Thema les: dip, depressie en COVID-19

Een eenmalige klassikale les voor jongeren met als doel het bevorderen van welbevinden en geluk ter voorkoming of vermindering van somberheidsklachten in tijden van COVID-19 en de daarmee gepaarde maatregelen. Dit wordt gedaan door het bespreekbaar maken van moeilijke situaties, problemen of beperkingen en de eventuele gevolgen ervan op de gemoedstoestand van de jongeren. Daarbij worden er tips en adviezen gegeven over hoe het beste met de situatie om te gaan.

## STARr

Een groepstraining voor jongeren die wat minder goed in hun vel zitten. Dit kan bijvoorbeeld zijn doordat zij stress ervaren, zich onzeker voelen of erg verlegen zijn. Het doel van de training is jongeren vaardigheden leren om makkelijker met tegenslagen of moeilijke situaties om te gaan. In 9 bijeenkomsten van 1,5 uur leren zij onder andere hoe zij problemen op een goede manier kunnen oplossen, worden zij zich bewust van hun niet-helpende gedachten en leren zij deze vervolgens om te buigen naar helpende gedachten. Ook leren zij dat wat zij doen invloed heeft op hun gevoel, en worden zij zich bewust van welke activiteiten ervoor kunnen zorgen dat zij lekkerder in hun vel gaan zitten zoals bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen, maar ook leuke dingen doen en goed voor jezelf zorgen!

Wist je dat...  
STAR staat voor Solve,  
Think, Act, Relax?



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

**Hasse Bosboom**

Projectcoördinator & Trainer  
Arkin Preventie Jeugd

hasse.bosboom@arkinjeugd.nl  
+31 (0)6 – 11 35 76 26