

# Gevoelens module

## Zeester

### Gevoelensmodule

**Vind je het lastig om met je gevoel om te gaan?  
Begrijp je soms niet goed wat andere kinderen  
bedoelen? Of denk je wel eens dat niemand je  
begrijpt? Wij kunnen jou helpen!**



# Voor wie is de Gevoelensmodule?

Als je tussen de 9 en 12 jaar bent en het moeilijk vindt om met je emoties om te gaan, kan je de Gevoelensmodule volgen. Je vindt het misschien moeilijk om op een goede manier met je boosheid, verdriet of angst om te gaan. Iedereen vindt dat wel eens moeilijk, maar voor sommige kinderen is dit extra lastig. Het kan zijn dat dat komt doordat je autisme of ADHD hebt, of allebei.

# Wat is de Gevoelensmodule?

De Gevoelensmodule is een behandeling waar je in een groep, samen met andere kinderen, leert om je emoties bij anderen te herkennen, maar vooral ook bij jezelf. Emoties zijn bijvoorbeeld verdriet, boosheid of teleurstelling. Bij de Gevoelensmodule ga je samen met andere kinderen theorie leren en nieuwe en lastige situaties oefenen. Dit doen we op de zeeester zelf, maar we gaan ook met de hele groep naar non-verbale therapie. Bij deze behandeling zijn dat, om de week afwisselend, beeldende therapie (BT) of psychomotore therapie (PMT).

# Wat leer ik bij de Gevoelensmodule?

Bij de Gevoelensmodule leer je samen met andere kinderen en twee deskundige behandelaren:

- **Gevoelens bij andere mensen herkennen.**
- **Jouw eigen gevoelens herkennen en accepteren.**
- **Jouw gevoelens beter begrijpen**, zodat je leert zien hoe jouw eigen gevoel kan oplopen.
- **Goed omgaan met je gevoelens** en zo steeds meer controle krijgen op bijvoorbeeld je verdriet of boosheid.

Daarnaast leren we je een probleemoplossingenmodel, waarbij je in vijf stappen leert om problemen anders op te lossen:

**Stap 1** Stoppen! Wat is het probleem?

**Stap 2** Het bedenken van oplossingen voor het probleem

**Stap 3** Kiezen van de juiste oplossing.

**Stap 4** De juiste oplossing gebruiken.

**Stap 5** Terugkijken, ben je tevreden?

# En wat leren jouw ouders?

Voor je ouders zijn er drie aparte bijeenkomsten, zodat zij op de hoogte blijven van wat er gebeurt bij de Gevoelensmodule. Ze leren ook hoe ze jou het beste kunnen helpen, zodat je er samen voor kunt zorgen dat het thuis ook beter gaat.

Als je de Gevoelensmodule volgt, dan krijg je ook altijd Intensieve Ambulante gezinsbegeleiding (IAG). Dat betekent dat één van de behandelaren die de module geven, ook bij jou thuis en op jouw school op bezoek komt. Zo leer je alles wat je bij deze behandeling hebt geleerd, samen met jouw ouders en leraar, ook thuis en op school gebruiken. Hoe vaak en hoe lang jullie IAG krijgen, hangt af van wat jullie nodig hebben. Die IAG'er heeft in ieder geval een keer per twee weken contact met jouw ouders.

## Praktische zaken

- De module heeft waar mogelijk 4 keer per jaar een start moment, in februari, april, september of oktober.
- Je volgt de Gevoelensmodule in een groep van 4 tot 7 kinderen in de leeftijd van 9 t/m 12 jaar
- De Gevoelensmodule heeft 17 bijeenkomsten. *(De module die start in april heeft er 18, omdat de zomervakantie ertussen zit.)*
- Er is iedere week één bijeenkomst, behalve in de schoolvakanties.
- Een bijeenkomst duurt 3 uur (en is onder schooltijd).
- Om de week heb je tijdens de behandeling PMT of BT met de hele groep.
- Er wordt huiswerk meegegeven dat iedere werk moet worden gemaakt en geoefend door jou en je ouders samen.
- Eén van de behandelaren komt eens per twee weken bij jou thuis en/of op school om te bespreken hoe het gaat.
- Voor jouw ouders zijn er ook 3 bijeenkomsten (een voor de start van jouw groep, een halverwege en een aan het einde van de module).
- En voor jouw leerkracht is er een aparte bijeenkomst.
- Voor de Gevoelensmodule kom je naar Youz toe, Dr. van Welylaan 2 in Den Haag, afdeling de Zeester.

# Contact

U kunt contact met ons opnemen via

T 0624831034

E [zeester@youz.nl](mailto:zeester@youz.nl)

Kijk voor meer informatie op

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