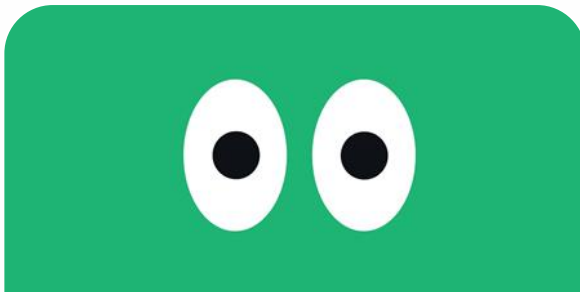


# Hand in hand training

## Zeester

### Hand in hand training

Gaat het niet goed op school? Vind je contact met je klasgenoten lastig? Vind je het lastig om met je gevoel om te gaan. Of denk je wel eens dat niemand je begrijpt? Wij kunnen jou helpen!



# Wat is Hand in hand training?

Hand in hand is een training waar je in vijf stappen leert om de dingen die nu mis gaan, op een goede manier op te lossen.

Je leert om je emoties te zien en die bij anderen te herkennen. Emoties zijn bijvoorbeeld verdriet, boosheid of teleurstelling. Bij de training ga je samen, in een groep met andere kinderen, theorie leren en nieuwe en lastige situaties oefenen. Daarnaast ga je jouw sociale vaardigheden vergroten. Sociale vaardigheden zijn bijvoorbeeld vrienden maken en houden, omgaan met pesten en samenwerken met anderen.

Dit doen we op de zeester zelf en we gaan ook met de hele groep naar non-verbale therapie. Bij deze training is dat, om de week, beeldende therapie (BT) of psychomotore therapie (PMT).

## Voor wie is de Hand in hand training?

Als je tussen de 7 en 10 jaar bent, het moeilijk vindt om met je emoties om te gaan en je wilt dat het contact met leeftijdsgenootjes beter gaat, kun je de Hand in hand training volgen.

Je vindt het misschien moeilijk om op een goede manier met je boosheid, verdriet of angst om te gaan. Of je wordt gepest, kunt moeilijk vrienden maken of je vindt het bijvoorbeeld moeilijk om samen te werken. 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 leer ik bij Hand in hand training?

Bij Hand in hand leer je samen met andere kinderen en twee deskundige trainers, die geholpen worden door Storm, het volgende:

**Stap 1 is het leren stoppen.**

**Stap 2 is het bedenken van oplossingen voor jouw probleem.**

**Stap 3 is de juiste oplossing kiezen.**

**Stap 4 is de juiste oplossing gebruiken.**

**Stap 5 is terugkijken, is het probleem goed opgelost?**

Tijdens deze 5 stappen, leer je ook meer over de gevoelens verdrietig, bang, boos en blij bij jezelf en bij anderen en hoe je op een fijne manier met anderen contact maakt en kunt samen spelen.

# En wat leren mijn ouders?

Voor je ouders zijn er 3 aparte bijeenkomsten, zodat zij op de hoogte blijven van wat er gebeurt bij Hand in hand. 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 Hand in hand volgt, dan krijg je ook altijd Intensieve ambulante gezinsbegeleiding (IAG). Dat betekent dat een van de trainers ook bij jou thuis en op jouw school op bezoek komt. Zo leer je alles wat je bij Hand in hand hebt geleerd, samen met jouw ouders en leraar, ook thuis en op school te 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 training start twee keer per jaar, in februari en in september.
- Je volgt de Hand in hand in een groep van 4 tot 6 kinderen met de leeftijd van 7 t/m 9 jaar.
- Er is iedere week een bijeenkomst, behalve in de schoolvakanties.
- De Hand in hand heeft 17 bijeenkomsten.
- Een bijeenkomst duurt 3,5 uur, (en is onder schooltijd).
- Om de week heb je tijdens de training 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 trainers 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 (in de 1e, 8e en 16e week).
- En voor jouw leerkracht zijn er 2 aparte bijeenkomsten.
- Voor de Hand in hand 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)