



## **CHOICE**

**Psycho sociale weerbaarheidstraining  
voor jongeren van 11-23 jaar**

Nelke Willems,  
Telefoon: 06-43285443  
[info@praktijkparachute.nl](mailto:info@praktijkparachute.nl)  
[www.praktijkparachute.nl](http://www.praktijkparachute.nl)



## **CHOICE**

*CHOICE* is een psychosociale weerbaarheidstraining gebaseerd op de methode "Ho, tot hier en niet verder...!".

*CHOICE* staat voor Contact, Help jezelf, Ontwikkeling, Interactie, Communicatie en Emoties.

### **UITGANGSPUNT:**

*Je hebt altijd een keus in hoe je omgaat met wat je tegenkomt in het leven.*

### **WAT LEREN DE JONGEREN:**

- Beter omgaan met jezelf en de ander
- Jezelf 'zien' en 'zijn' zoals je bent.
- Keuzes maken om goed voor jezelf te zorgen: Wat voel ik? Wat wil ik? Wat doe ik?
- Vaardigheden zoals:
  - op je beurt te wachten
  - kijken en luisteren naar anderen
  - duidelijk zijn over wat je wel en niet wilt
  - een praatje maken
  - problemen oplossen
  - afspraakjes maken
  - luisteren naar grenzen
  - omgaan met teleurstelling

### **HOE:**

*We gaan samen "sociaal" doen!*  
Gesprekjes hebben, spellen doen, oefeningen doen met je houding, je stem en je lijf, leren hoe je afspraakjes kunt maken, kunt overleggen, een probleem kunt tackelen, oefenen in de praktijk en *uiteraard lol maken!*



### **VOOR WIE?:**

Jongeren met ASS/ ADHD en/of jongeren met problemen, onzekerheid of onhandigheid in de sociale omgang

**WAAR:** in de Rinkelbom  
Zwanedrift 2  
Heerenveen

**WANNEER:** Iedere woensdag middag  
m.u.v schoolvakanties

Groep A: 11-15 jaar 16.30-17.30 uur  
Groep B: 16+ 17.45-18.45 uur

### **KOSTEN: 25 euro per bijeenkomst**

Via het Team Jeugd en Gezin van de gemeente waarin u woont, kunt u navragen of de bijeenkomsten mogelijk vergoed kunnen worden vanuit de Jeugdzorg.

Indien men aanvullend verzekerd is, wordt er door verschillende zorgverzekeraars ook (deels) vergoed

**TRAINERS:** Josephina Bakker  
Nelke Willems