



CHOICE

**Psycho sociale groepstherapie
voor jongeren van 10-16 jaar**

Nelke Willems,
Telefoon: 06-43285443
info@praktijkparachute.nl
www.praktijkparachute.nl



CHOICE

CHOICE is een psychosociale groepstherapie 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: 10-13 jaar 16.30-17.30 uur
Groep B: 13-16 jaar 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 soms ook (deels) vergoed

Begeleidend Therapeut: Nelke Willems