



Het VRIENDEN-programma

Wat is het VRIENDEN-programma?

Het VRIENDEN-programma is een protocollair cognitief gedragstherapeutisch programma. Het stimuleert het zelfvertrouwen, versterkt de emotionele veerkracht en bouwt probleemoplossende vaardigheden op. Het is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek naar de preventie en behandeling van angst. De training is zowel toepasbaar in groepsverband als in individueel verband.

Voor wie?

Het VRIENDEN-programma is samengesteld voor kinderen (8-12 jaar) en jongeren (12 – 16 jaar) met angsten. Er kan sprake zijn van een (of meerdere) angststoornis(sen), zoals gegeneraliseerde angststoornis, separatieangststoornis of sociale fobie. Het wordt echter ook vaak ingezet ter preventie van angststoornissen en depressieve klachten. Zo is het programma geschikt voor kinderen en jongeren die last hebben van onzekerheid, spanning of faalangst. Ook kan het uw kind weerbaarder maken met de grote overstap naar de middelbare school in het vooruitzicht. Het programma stimuleert het leren van leeftijdgenoten en het opbouwen van steunnetwerken van leeftijdgenoten.

Hoe ziet een training eruit?

Het VRIENDEN-programma helpt kinderen en jongeren bij het ontwikkelen van vaardigheden om op een effectieve manier situaties aan te pakken die lastig zijn en/of angst oproepen. Dit gebeurt aan de hand van opdrachten, spel, tekeningen en verhalen. Daarnaast nemen ontspanningsoefeningen een belangrijke plaats in het programma. De training bestaat uit 9 wekelijkse bijeenkomsten van een uur en 1 herhalingsbijeenkomst na ongeveer 6 weken. Ook zal er 1x ouderbijeenkomst plaatsvinden.

Wat zijn de kosten?

De groepstraining bedraagt 325,- euro incl. BTW. De kosten zijn inclusief het VRIENDEN-werkboek voor uw kind. In sommige gevallen wordt het programma vergoed door de gemeente of zorgverzekeraar. U kunt hierover contact opnemen met ons of de verzekeraar.

Meer informatie?

Aanmelden kan rechtstreeks door middel van het aanmeldformulier dat u op de website kunt downloaden. Als u vragen hebt, kunt u altijd telefonisch of per email contact opnemen met Mandy Mensingh via 023 – 576 2552 of mandy@riabalm.nl