



Denken + Doen = Durven - Preventie

Je bent onzeker of bang. Bang voor het donker, bang om voor een groep te praten, bang voor honden, of bang als je alleen thuis bent bijvoorbeeld. Je hebt er soms buikpijn van en je voelt je er niet fijn door. De training Denken + doen = Durven is een groepstraining voor kinderen met angstklachten.

Wat leer je tijdens de Denken + doen = durven training?

Tijdens de training kom je erachter waar je je angst voelt in je lijf en je leert trucjes om te ontspannen. Ook maak je een stappenplan voor het langzaam overwinnen van datgene waar je bang voor bent en je leert positiever denken. Wekelijks maak je samen met je ouders thuisopdrachten in je eigen werkboek.

Praktische informatie

- › Voor wie? Voor kinderen van 8 tot 12 jaar.
- › Hoe vaak? 8 bijeenkomsten van 1,5 uur.
- › Waar? In het centrum van Den Haag.
- › Hoeveel kost het? Niets.
- › Er is geen verwijzing nodig.
- › Wanneer? Start woensdag 10 mei van 15.30 tot 17.00 uur.

We geven de Denken + Durven = Doen training ook aan kinderen met angststoornissen, [meer informatie lees je op deze pagina.](#)

