



Head up

Voel jij je somber, heb je nergens zin in en kost alles je moeite? Kun jij niet meer genieten van dingen zoals je vroeger kon? Voel jij je moe en blijf je maar piekeren? Merk je dat concentreren op school lastig gaat? Veel jongeren hebben last van dipjes. De meeste dipjes gaan na een paar dagen weer over, maar soms blijf je langer lopen met een naar gevoel. Het is dan belangrijk om iets aan je somberheidsklachten te doen. De groepstraining Head Up is bedoeld voor jongeren van 13-18 jaar met somberheidsklachten.

Wat leer je tijdens Head Up?

In de groepstraining Head Up probeer je negatieve denkpatronen te achterhalen en om te zetten in reële en positieve manieren van denken. Ook leer je leuke activiteiten in te plannen. In de laatste drie bijeenkomsten ligt de nadruk op assertiviteit, het omgaan met conflicten en het plannen van de (nabije) toekomst. Je maakt wekelijks thuisopdrachten in je eigen werkboek.

Praktische informatie

- › Voor wie? Voor jongeren van 13-18 jaar en 18-23 jaar met somberheidsklachten.
- › Hoe vaak? 8 bijeenkomsten van 1,5 uur.
- › Waar? In het Centrum Jeugd en Gezin of het wijkcentrum bij jou in de buurt in Den Haag.
- › Hoeveel kost het? Niets.
- › Er is geen verwijzing nodig.