

Training BLOOM YOUR MIND! (13-18 jaar)

Vergroot je zelfvertrouwen en leer beter omgaan met lastige gedachten, emoties en situaties

- piekeren?
- somberheid?
- bang zijn nergens bij te horen?
- niet durven staan voor wie je bent en wat je wilt?
- negatieve gedachten over jezelf?
- jezelf pijn doen?
- overspoeld worden door heftige emoties?



Herken je deze klachten en ben je tussen de 13 en 18 jaar? Dan is de training **BLOOM YOUR MIND!** misschien wat voor jou! Veel jongeren ervaren stress. De prestatiedruk, sociale media, angst om er niet meer bij te horen en fear of missing out spelen vaak een rol bij het ontwikkelen van diverse klachten zoals: (faal) angst, een negatief zelfbeeld, somberheid, eenzaamheid en lichamelijke klachten zoals paniekaanvallen, slaapproblemen en hoofdpijn. **BLOOM YOUR MIND!** is een effectieve groepsbehandeling om meer grip te krijgen op je gedachten en emoties.

Hoe zou het zijn als je...

Je gedachten minder serieus zou nemen...

Met een mildere blik naar jezelf zou kunnen kijken...

Lastige emoties zou kunnen omarmen...

(omdat ze er nu eenmaal bij horen;-)

Wat leer je?

Bij Buro Bloom hebben we gekeken naar verschillende effectieve behandelingen en hebben hieruit de training **BLOOM YOUR MIND!** ontwikkeld. Je krijgt meer inzicht in hoe je brein werkt bij stress en angst en hoe je anders om kan gaan met (heftige) emoties. Hierdoor kan je ook op een andere manier reageren en een start maken met het doorbreken van patronen. Je leert ruimte te maken voor vervelende gevoelens, afstand te nemen van moeilijke gedachten, op een andere manier naar jezelf te kijken en je aandacht te richten op het hier en nu.

BLOOM YOUR MIND!

Praktische info

De training wordt gegeven in de praktijk van Buro Bloom en bestaat uit een intake, 8 bijeenkomsten van anderhalf uur, een evaluatiemoment tijdens de training en een eindgesprek. Er kunnen maximaal 6 jongeren deelnemen. Er is een groep voor de leeftijd 13-15 en een groep voor jongeren van 16-18 jaar. Ouders worden actief betrokken bij de training.



Wist je dat...?



Onderzoek uitwijst dat behandeling in een groep vaak effectiever is dan individueel? Niet alleen leer je van elkaar, je ervaart ook dat je niet "gek" of alleen bent waardoor je je meer begrepen voelt.

Wat doen we tijdens de training?

Hulp vragen kan spannend zijn, zeker als deze hulp samen met anderen is. Bij deze training geven jongeren meestal aan dat het al heel snel erg ontspannen voelt. We doen veel creatieve dingen waarbij je zelfstandig aan het werk bent. Hierbij hoeft je niet te praten of iets te delen met anderen, het mag uiteraard wel. Elke bijeenkomst werken we aan een bepaald thema waardoor je steeds meer je rugzak vult met vaardigheden die je in je leven in kan zetten. Daarom is het belangrijk om elke keer aanwezig te zijn en ook thuis de oefeningen te doen. We vinden het belangrijk om ouders te betrekken bij de training zodat zij weten we doen tijdens de training en ze jou kunnen ondersteunen.

Kosten

Voor jongeren uit de omgeving Alphen aan den Rijn & Kaag en Braassem kunnen de kosten volledig vergoed worden door GO! voor Jeugd. Vraagt u hen naar de mogelijkheden. Voor de gemeente Midden Holland kunt u overleggen met het Sociaal Team van uw woonplaats of vergoeding mogelijk is. Voor meer informatie kijk op onze website of neem even contact met ons op per email of what's app.



"Ik vond het erg spannend om mee te doen en ik wilde liever niet in een groep. Toen ik de eerste keer binnenkwam voelde het eigenlijk meteen al fijn, er was chips en er stond muziek op. Iedereen was zenuwachtig maar het was fijn dat we zoveel bij elkaar herkenden. Ik heb veel gehad aan de training, ik weet nu beter wat er in mijn lijf en hoofd gebeurt als ik bang ben of als ik denk dat ik niet leuk genoeg ben en wat ik kan doen met deze gevoelens. Ook durf ik meer te kiezen voor wat ik wil en heb ik eindelijk mijn haar af durven knippen!!"

Reactie deelnemer Lieke (17 jaar)