

Ben aardig
voor jezelf:
doe mee met
Op Volle
Kracht!



STORM STIMULEERT ZELFVERTROUWEN, WEERBAARHEID
EN VEERKRACHT BIJ JONGEREN

Ben aardig voor jezelf: doe mee met Op Volle Kracht!

Ongeveer 10% van alle leerlingen geeft in de vragenlijst van de GGD aan last te hebben van (beginnende) somberheidsklachten waardoor zij niet lekker in hun vel zitten.

Als blijkt dat je minder lekker in je vel zit dan leeftijdsgenoten, dan word je door de jeugdverpleegkundige uitgenodigd voor de training Op Volle Kracht (OVK). Ook kan het zijn dat je samen met de zorgcoördinator of met je mentor en je ouders hebt besloten om je aan te melden voor de training OVK.

Meedoen aan Op Volle Kracht

Voordat de training begint, vindt er een informatiebijeenkomst plaats voor alle leerlingen die meedoen aan OVK en hun ouders. Hier wordt informatie gegeven over de training die je gaat volgen. Daarna volg je onder schooltijd de training, waarin je leert anders om te gaan met lastige gedachten en gevoelens.

De schoollessen die je hierdoor mist, hoef je niet in te halen. De groep bestaat uit maximaal 8 leerlingen van jouw leeftijd en jouw school. De training wordt gegeven door professionals vanuit school en vanuit de jeugdhulp. Vind je het toch niks? Dan kun je meteen stoppen. Na afloop van de training vindt er nog een bijeenkomst plaats voor alle leerlingen en ouders die hebben meegedaan aan de training, om terug te kijken op wat je geleerd hebt.

Over Op Volle Kracht

Deze groepstraining is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie en laat je ontdekken wat de relatie is tussen gebeurtenissen en jouw gedachten, gevoelens en gedrag.

OVK gaat ervan uit dat niet altijd de situatie ervoor zorgt dat je je rot voelt, maar hoe je over die situatie denkt. OVK leert jou om een negatieve spiraal van denken en doen bij jezelf te herkennen én die te doorbreken. Het biedt tools om situaties veerkrachtiger het hoofd te bieden en helpt om negatieve gedachten uit te dagen en ze om te zetten in meer positieve gedachten! Leerlingen die de training eerder volgden vonden dat zij écht iets hadden geleerd. Zij vertelden dat zij graag eerder hadden willen weten dat zij niet de enige zijn met sombere gedachten en dat ze nu weten wat ze er zelf aan kunnen doen!

VERGROOT VEERKRACHT
EN VERMINDER
STRESS!



"Ik had een praatgroepje verwacht en daar zag ik tegenop. Ik vond het fijn dat het echt een training was."

Leerling over de training Op Volle Kracht

"Dank jullie wel voor jullie inzet, ik vind het belangrijk dat kinderen op deze leeftijd de aandacht krijgen die ze zo hard nodig hebben. Ik voelde me zo machteloos als ouder."

Moeder van een leerling

ALS JE WEET HOE JE JE
VOELT, WAT JE DENKT
EN WAT JE WIL, KUN
JE BETER OMGAAN
MET PROBLEMEN



"Jarenlang durfde ik niemand te vertellen waar ik mee zat, uit angst om als een gestoorde gek gezien te worden. Ik duwde mijn gevoelens weg, maar daardoor ging ik me juist nog rotter voelen. Je bent niet gek als je je rot voelt en je bent ook zeker niet de enige. Als je erover praat, krijg je hulp"

Evvy (20)



MEER INFORMATIE?

Wil je meer weten over Op Volle Kracht?

Met vragen kun je terecht bij de contactpersoon van je school of van de GGD.

Je mag ook altijd een vraag stellen aan de programmaleiders van STORM uit jouw regio. Kijk voor hun contactinformatie op www.stormaanpak.nl/regios

Wil je meer weten over STORM?

Kijk voor meer informatie op
www.stormaanpak.nl/jongeren

 **@stormaanpak**

September 2022