



Wees aardig voor jezelf:  
Doe mee met de  
vaardigheidstraining  
Op Volle Kracht!



STORM STIMULEERT ZELFVERTROUWEN, WEERBAARHEID  
EN VEERKRACHT BIJ JONGEREN

# Wees aardig voor jezelf: Doe mee met de vaardigheidstraining Op Volle Kracht!

Jongeren die veel piekeren, veel stress ervaren, onzeker zijn en/of lichte somberheidsklachten hebben, krijgen de vaardigheidstraining Op Volle Kracht aangeboden. Deze training stimuleert zelfvertrouwen, weerbaarheid en veerkracht bij jongeren. In de training ontdek jij wat de relatie is tussen gebeurtenis, gedachte, gevoel en gedrag. Je leert waar jij zelf invloed op hebt en wat je zelf kunt denken en doen om lekkerder in je vel te blijven zitten en wat je kunt doen als het even minder gaat.

## Over Op Volle Kracht

Het doel van de training is om negatieve gedachten te verminderen en zelfvertrouwen, weerbaarheid en veerkracht te vergroten. In de training leer je vaardigheden om beter om te kunnen gaan met vervelende gebeurtenissen, tegenslagen en stress. Je leert bijvoorbeeld hoe je niet-helpende gedachten eerder kunt herkennen en hoe je deze kunt ombuigen naar meer helpende gedachten. De technieken in de training zijn gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie. Deze gaat ervan uit dat niet altijd de gebeurtenis ervoor zorgt dat je een slecht gevoel hebt, maar dat dit bepaald wordt door hoe je over die gebeurtenis denkt (jouw gedachte) en hoe je hiermee omgaat (jouw gedrag).

Leerlingen die de training eerder volgden, geven aan dat ze lekkerder in hun vel zitten en beter weten wat ze zelf kunnen doen als ze een vervelende gebeurtenis meemaken.

## Meedoen aan Op Volle Kracht

De Op Volle Kracht training is een onderdeel van de STORM-aanpak. De Op Volle Kracht-training wordt gegeven door twee trainers. Eén van de trainers werkt meestal bij jou op school (bijvoorbeeld iemand uit het zorgteam) en de andere trainer werkt als jeugdprofessional in de regio. De training bestaat uit zes bijeenkomsten (bovenbouw) of acht (onderbouw) bijeenkomsten. Je volgt de training samen met andere leerlingen. De training vindt plaats op school, onder schooltijd. Lessen die je hierdoor mist, hoeft je niet in te halen.

De STORM-aanpak en deelname aan de Op Volle Kracht-training zijn kosteloos voor jongeren en ouders. Je bepaalt zelf, samen met je ouders, of je aan de training meedoet. Als je meedoet, dan worden je ouders via een informatiebijeenkomst geïnformeerd over de training.

OP VOLLE KRACHT VERGROOT VEERKRACHT  
EN VERMINDERT STRESS!

Voor meer informatie over de training en de STORM-aanpak kijk op [www.stormaanpak.nl](http://www.stormaanpak.nl)