

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 de zorgcoördinator of je mentor samen met jou besloten heeft om je aan te melden voor de training OVK. Je bepaalt zelf, samen met je ouders, of je aan de training meedoet.

## Meedoen aan Op Volle Kracht

Voordat de training begint, vindt er eerst een informatiebijeenkomst plaats voor alle leerlingen en hun ouders die meedoen aan OVK. 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! Het doel van de training is om negatieve gevoelens te verminderen. Doe jij mee?

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 WEEET 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"*  
**Evy (20)**



## MEER INFORMATIE?

### **Wil je meer weten over OVK?**

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

Je kunt ook contact opnemen met projectleiders Rian van den Boogaart  
hjm.boogaartvanden@ggzoostrabant.nl of 0492 84 8001  
of Sanne Rasing  
spa.rasing@ggzoostrabant.nl of 0412 84 7001  
van GGZ Oost Brabant

**Kijk voor meer informatie op  
[www.stormaanpak.nl/jongeren](http://www.stormaanpak.nl/jongeren)**

 **@stormaanpak**

Oktober 2020