



**Gezin en Ik**  
Anna van Saksenstraat 17  
2351RK Leiderdorp  
Tel.: 06-47686557

[www.gezinenik.nl](http://www.gezinenik.nl)  
[info@gezinenik.nl](mailto:info@gezinenik.nl)

## Activiteiten specificatie

*Beknopte uitleg van activiteiten van Gezin en Ik*

### Begeleiding/Jeugdbreinoaching

**Wie:** Kinderen op de basisschool

**Wat:** Begeleiding in weerbaarheid, sociale vaardigheden, emotionele vaardigheden, schoolse vaardigheden of verbeteren van executieve functies.

**Waar:** Leiderdorp of in overleg op locatie, bijvoorbeeld een ruimte op school

**Kosten:** Afhankelijk van het te volgen traject (coachingsbijeenkomst v.a. 65 euro)

Begeleiding wordt altijd vormgegeven vanuit de hulpvraag die naar voren komt in het intakegesprek. Wanneer akkoord gegaan wordt met het behandelplan kan de begeleiding starten. Begeleiding is gericht op vergroten van vaardigheden van het kind of eventueel de ouders.

Als na het intakegesprek blijkt dat begeleiding middels 'Gezin en Ik' niet passend of gewenst is worden de kosten niet in rekening gebracht.

### Kindermiddagen

**Wie:** Kinderen van acht tot twaalf jaar

**Wat:** Drie woensdagmiddagen van 12.45 tot 13.45 doen we spellen die te maken hebben met jou. Wat kan jij goed, wat vinden anderen leuk aan jou? Zo bouwen we in een kleine groep aan een positief zelfbeeld.

**Waar:** Leiderdorp of in overleg op locatie, bijvoorbeeld een ruimte op school tijdens of na schooltijd

**Kosten:** 25 euro per persoon

Tijdens deze drie middagen vormen de (maximaal zes) kinderen een groep, waarbij luisteren en vertrouwen centraal staan. We doen spellen, waarbij de kwaliteiten van de kinderen naar voren komen en maken iedere week een nieuw onderdeel van ons eigen kunstwerk. Zo leren we elkaar, maar vooral onszelf goed kennen. De onderwerpen die we op de middagen behandelen zijn gevoelens, talenten en gedachten. Op de kindermiddagen wordt gebruik gemaakt van verschillende spellen, die positief denken en het zelfvertrouwen kunnen stimuleren.

### Informatie-avonden

**Wie:** Ouders, leerkrachten, buurtcentra

**Wat:** Informatieve ouderavond(en) over een onderwerp naar keuze (gericht op kinderen en opvoeding), bijvoorbeeld "consequent zijn", "lastig gedrag", "naar school gaan" en "mindfulness". Ouderavonden zijn vormgegeven als mini-training. Andere onderwerpen op aanvraag.

**Waar:** In overleg

**Kosten:** 100 euro per avond (uur)

Tijdens een ouderavond is er ruimte voor informatie, interactie en het behandelen van casussen. Een ouderavond beslaat een algemeen onderwerp in de opvoeding. Naast de informatie die over dit onderwerp wordt gegeven worden de ouders ook gevraagd actief deel te nemen aan de onderdelen. Een ouderavond duurt ongeveer een uur.

NB: Specifieke vragen van ouders kunnen alleen bij een gerichte ouderavond-aanvraag worden behandeld.

## **Bikkeltraining “Bikkeltjes met lef!”**

*Wie:* Kinderen van vier tot acht jaar

*Wat:* Tien bijeenkomsten van een uur, waar we activiteiten doen die de weerbaarheid bevorderen volgens de ‘bikkelmethode’

*Waar:* In Leiderdorp of in overleg op locatie, bijvoorbeeld een ruimte op school tijdens of na schooltijd

*Kosten:* 250 euro per persoon, waarbij er één plek gereserveerd wordt voor een kind uit een gezin met onvoldoende financiële middelen.

Vaak zie je het al in de kleuterleeftijd: dit jongetje of meisje kan wel een dosis zelfvertrouwen gebruiken! ‘Bikkeltjes met lef’ is een weerbaarheidstraining voor jonge kinderen van 4 t/m 7 jaar met uitgebreid aandacht voor de rol van ouders. Met hulp van Piepmiep Paula en Bikkelboy Bob leren de kinderen beter over zichzelf en nieuwe situaties na te denken. Door stevig te leren staan en met opgeheven hoofd nieuwe situaties aan te gaan, komen de kinderen beter in hun vel te zitten!

Het Bikkelprogramma<sup>®</sup> voor kinderen van 4 tot 18 jaar, bestaat uit twee doorgaande lijnen: eentje voor gebruik binnen het **onderwijs** (preventieve lesprogramma’s) en eentje voor gebruik binnen een **therapeutische setting** (curatieve trainingen). Het doel van het programma is het vergroten en verbeteren van sociaal emotionele weerbaarheid. Er wordt hiermee een belangrijke bijdrage geleverd aan meer of betere

- weerbaarheid;
- zelfvertrouwen;
- omgaan met emoties
- sociale omgang met anderen.

Gezin en Ik biedt het programma voor kinderen tussen de 4 en 7 jaar ‘Bikkeltjes met lef’ aan in therapeutische setting. De groep is maximaal 7 kinderen groot. Kosten van één training zijn 250 euro inclusief leesboek en verdere materialen als werkboeken en ouderbrieven. Voorafgaand aan de training plannen we een intake met ouder(s), kind en trainer, waarin we kennismaken, de training bespreken en verwachtingen uitwisselen. Daarna kan de training van start gaan.

## **Training Mindfulness voor kinderen en jongeren**

*Wie:* Kinderen (8-12 jaar) en jongeren (12 tot 20 jaar) die last hebben van concentratieproblemen of gediagnosticeerd zijn met adhd of autisme

*Wat:* Training in mindfulness, die bestaat uit negen bijeenkomsten van ongeveer een uur, inclusief intakegesprek

*Waar:* In Leiderdorp of in overleg op locatie

*Kosten:* 250 euro per persoon, inclusief materialen

Deze training start met een ouderavond, waarin ouders worden geïnformeerd over de inhoud. Er wordt uitleg gegeven over mindfulness, de mogelijke effecten, de training die de kinderen gaan volgen en de betrokkenheid van ouders tijdens de training.

Alleen kinderen, waarvan de ouders bij de ouderavond zijn geweest kunnen zich inschrijven voor de training. Een kind zal zelf toestemming geven tot het volgen van de training.

Wanneer aan alle voorwaarden voldaan is kan de training van start gaan en komen de kinderen (maximaal zes) acht keer samen om een uur oefeningen te doen gericht op ademhaling, het eigen lijf, zintuigen, gedachten en gevoelens. Belangrijk onderdeel van de bijeenkomsten zijn kortdurende geleide meditaties. Daarnaast is de training zo gemaakt dat er een mooie balans bestaat tussen meditatie, bewegen, ervaren en praten.