

### Training opkomen voor jezelf

Opkomen voor jezelf is een training in sociale vaardigheden die Synthese verzorgt in samenwerking met de GGZ. Het is voor jongeren niet altijd makkelijk om aansluiting te vinden bij leeftijdgenoten. Om zelfbewust om te gaan met anderen, zonder dat ze zichzelf wegcijferen, ondergesneeuwd raken, gepest worden, last hebben van verlegenheid of vaak ruzie krijgen. De training helpt jongeren om steviger in hun schoenen te staan in contacten met anderen, door uit te zoeken wat er misgaat en nieuwe omgangsmanieren aan te leren die

wel werken. Zodat hun zelfvertrouwen groeit.

Opkomen voor jezelf is er voor de leeftijdscategorieën 9 tot 12 jaar, 13 tot 16 jaar en 17 tot 23 jaar.

### Praktische informatie voor alle gespreksgroepen

- Aantal bijeenkomsten: 5-8 m.u.v. Plezier op school zijn 3 bijeenkomsten.
- Tijdstip: in overleg
- Aantal deelnemers: 8 tot 12
- Start bij voldoende aanmeldingen
- Locatie is afhankelijk van de aanmeldingen
- Begeleiding: 2 medewerkers
- Kosten: € 35,00 p.p., neemt u als echtpaar deel dan € 50,00 voor 2 personen
- Aanmelden:  
telefonisch 0478 – 517317  
of via e-mail:  
secretariaat@synthese.nl

## Gespreksgroepen en Persoonlijkheidstrainingen

Of u alleen maar een steuntje in de rug nodig heeft of diep in de put zit, het maatschappelijk werk van Synthese biedt trainingen en gespreksgroepen die u verder helpen. Van rouw tot stress, van opvoedingsproblemen tot relatieperikelen: samen met Synthese kunt u er wat aan doen. Het zijn gespreksgroepen voor jongeren en volwassenen.

De trainingen en gespreksgroepen zijn toegankelijk voor inwoners van Arcen-Velden, gemeente Bergen, gemeente Gennep, gemeente Horst aan de Maas, gemeente Mook en Middelaar en gemeente Venray.

energiek  
onafhankelijk

februari 2011



### **Gespreksgroep scheidingsverwerking**

Een scheiding verwerken is zwaar. Gevoelens van verdriet en opluchting, boosheid en berusting voeren de boventoon. Juist nu u er alleen voor staat, is het prettig om te praten met mensen die hetzelfde doormaken als u. Daarvoor kunt u terecht bij de gespreksgroep scheidingsverwerking van Synthese. Het doel is om elkaar te helpen de pijn te verwerken en praktische problemen uit de weg te ruimen. En: om op zoek te gaan naar een nieuw toekomstperspectief. In de gespreksgroep ondervindt u niet alleen de steun van uw lotgenoten, maar kunt u ook rekenen op de deskundige begeleiding van twee maatschappelijk werkers.

### **Gespreksgroep kinderen van gescheiden ouders**

Een scheiding heeft grote invloed op kinderen. Ze zijn vaak verdrietig, maar er kunnen ook gedragsproblemen ontstaan en problemen in het contact met de ouders. Ook kunnen ze op onbegrip stuiten bij leeftijdgenoten. Anderzijds kunnen ze juist veel aan elkaar hebben als deze leeftijdgenoten ook lotgenoten zijn. Dan herkennen kinderen zich in de ervaring van anderen en kunnen ze elkaar steunen en stimuleren. In de gespreksgroep kinderen van gescheiden ouders leren kinderen van 9 tot 12 jaar

betrokken  
professioneel

hulp te vragen in hun omgeving, grenzen te stellen en hun wensen kenbaar te maken om zo beter om te kunnen gaan met de scheiding. Dit gebeurt door middel van spellen, toneelstukjes en opdrachten.

### **Gespreksgroep huiselijk geweld**

Huiselijk geweld is de meest voorkomende vorm van geweld. Het komt in alle lagen van de bevolking voor en iedereen kan ermee te maken krijgen. Veel slachtoffers kampen met gevoelens van schuld en schaamte, gevoelens die u kunt delen met lotgenoten in de gespreksgroep huiselijk geweld van Synthese. En die u samen kunt overwinnen. Ook helpt u elkaar om uw zelfvertrouwen te vergroten. Om vaker 'nee' te leren zeggen en grenzen te stellen: essentieel om het fysieke en/of psychische geweld van de partner te beteugelen. Twee maatschappelijk werkers belichten alle aspecten van huiselijk geweld en motiveren u om voortaan sterker te staan in uw relatie.

### **Gespreksgroep kinderen die getuige zijn van huiselijk geweld**

Ook als zij zelf niet het doelwit zijn, kunnen jonge kinderen toch slachtoffer worden van lichamelijk of geestelijk geweld in huis. Als getuigen kunnen zij het geweld niet plaatsen en ze voelen zich eenzaam, angstig en machteloos. Ook kruipen ze in hun schulp, door schaamte en schuldgevoelens. In een gespreksgroep voor kinderen van 9 tot 12 jaar wil Synthese deze kinderen uit hun isolement halen. Ze leren hun ervaringen te verwerken en hun emoties te uiten: cruciaal om zich weer veilig te kunnen voelen en de toekomst met vertrou-

wen tegemoet te zien. De begeleiding is in handen van twee schoolmaatschappelijk werkers van Synthese.

### **Gespreksgroep omgaan met spanningen**

Voelt u zich vaak gespannen en prikkelbaar? Opgejaagd, lusteloos en vermoeid? Kampt u met een gebrek aan concentratie en piekert u zich suf? Waarschijnlijk heeft u dan last van stressgerelateerde klachten of spanningsklachten. Die uiten zich ook in lichamelijke klachten als hoofdpijn, pijn in de schouders en spierpijn. Gelukkig is er wat aan te doen. Sterker nog: er zijn veel manieren om spanningen te hanteren en in de gespreksgroep omgaan met spanningen zult u ontdekken welke manier het beste bij u past. Onder begeleiding van twee maatschappelijk werkers leert u spanningen eerder te herkennen, ze bij te sturen en te verminderen. Zodat u niet langer het gevoel heeft dat u geleefd wordt.

### **Oudercursus opvoeden & zo**

Kinderen opvoeden is leuk, maar soms ook zo moeilijk dat de opvoeder zich onzeker voelt over zijn aanpak. Vandaar dat iedereen weleens behoefte heeft aan steun en advies. Om die reden heeft Synthese de gespreksgroep opvoeden & zo in het leven geroepen, voor opvoeders van kinderen in de basisschoolleeftijd. U krijgt vaardigheden aangereikt om uw kind te stimuleren tot plezierig gedrag en om vervelend gedrag te corrigeren. Uiteraard wisselt u met uw groepsgenoten ook ervaringen uit en kunt u elkaar tips geven. De inzichten die u zo verwerft leiden ertoe dat u niet langer het gevoel heeft politieagentje

### **Oudercursus puber in huis**

Zich afzetten tegen de ouders is een gezonde ontwikkeling die elk kind moet doormaken. Maar voor ouders kan het knap lastig zijn om met een puber om te gaan. Laat u hem of haar de vrije keuze in kleding, vrienden, wel of niet roken, alcohol en drugs? Het liefst stuurt u uw kind natuurlijk in de goede richting, waar het in alle jeugdige onbesuisdheid plotseling van afwijkt. Maar hoe voorkomt u dat uw puber van het rechte pad raakt en er ruzie ontstaat of stiekem gedrag? Daarvoor biedt Synthese de oudercursus puber in huis aan. U leert het gedrag van pubers beter te begrijpen, met als voornaamste doel dat u in contact blijft met uw kind. Want dat voorkomt veel spanningen thuis en zorgen buitenshuis.

### **Gespreksgroep rouwverwerking**

Het verlies van een dierbare grijpt diep in in het leven van de nabestaande. Zeker bij de dood van een partner of kind heeft de rouwende vaak het gevoel alleen te staan, omdat niemand het gemis ten volle begrijpt. Behalve mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Die treft u bij de gespreksgroep rouwverwerking van Synthese. Met aandacht voor ieders persoonlijke verhaal leert u het verlies te dragen dat in uw eentje ondraaglijk lijkt. U vindt steun bij lotgenoten en krijgt hulp van twee maatschappelijk werkers om gevoelens van neerslachtigheid en angst een plaats te geven. Lang-

zaam pakt u de draad weer op en vindt u de kracht terug om het leven verwachtingsvol tegemoet te treden.

### **Zomertraining plezier op school**

Sociale problemen op de basisschool hoeven zich niet te herhalen op de middelbare school. Daarom biedt Synthese i.s.m. de GGD een zomertraining plezier op school aan voor kinderen die gepest worden, moeilijk vrienden maken of geen 'nee' kunnen zeggen. Vóór zij de overstap maken naar de middelbare school, leren de kinderen in oefeningen en rollenspellen om beter op te komen voor zichzelf, makkelijker contacten te leggen en om te gaan met pesten. U als ouder krijgt handvatten om uw kind te steunen bij deze herstart halwege de schoolloopbaan. Zodat hij of zij straks met meer plezier en zelfvertrouwen naar school gaat.

### **Cursus praten met je partner**

Een goede relatie vergt soms wat onderhoud. Immers: ongemerkt sluipen er patronen in die zorgen voor sleur of spanningen. Of allebei. In een goede relatie delen de partners lief en leed, maar dat vereist een goede communicatie. Hoe innig u ook met elkaar bent, u blijft twee individuen met eigen wensen en onhebbelijkheden. Daarom is het zaak bespreekbaar te maken wat er soms misgaat. Synthese helpt u daarbij met de

cursus praten met je partner. Om beter naar elkaar te leren luisteren en open te staan voor kritiek van de ander. Want dat de ander anders is kan soms lastig zijn, maar het is vooral leuk. Zolang u de valkuilen in uw relatie maar tijdens deze onderhoudsbeurt dicht!

### **Training sociale vaardigheden**

Ook volwassenen voelen zich niet altijd op hun gemak in het gezelschap van anderen en iedereen vindt het weleens moeilijk om voor zichzelf op te komen. Indien dit een onoverkomelijke barrière wordt, een probleem waaronder u te lijden heeft, biedt de training sociale vaardigheden van Synthese uitkomst. U komt mensen tegen die met dezelfde remmingen kampen: een opluchting om te zien dat u lang niet de enige bent. In oefensituaties leert u om contacten te leggen, een gesprek te voeren, uw mening te uiten en om te gaan met kritiek en conflicten. Kortom: om uzelf nooit meer tekort te doen.

resultaatgericht  
samenwerken