

Jarabee versterkt!

Onze missie is dat kinderen en jongeren zich zo optimaal mogelijk kunnen ontwikkelen. Jarabee is er voor gezinnen waarbij complexe vraagstukken de ontwikkeling van het kind of de jongere in de weg staan. Zij komen er zelf of met lichte ondersteuning niet uit. Met betrokken professionals, pleeggezinnen en in samenwerking met andere organisaties ondersteunen we kinderen, jongeren en gezinnen om er sterker uit te komen.

Jarabee is specialist op het gebied van:

- gezin en opvoeden
- zelfstandigheid en zelfredzaamheid
- onderwijs en zorg
- veiligheid
- ouderschap en scheiding

Door altijd te kijken naar de omgeving van het kind, benaderen we het vraagstuk vanuit verschillende perspectieven (systemisch). Hierdoor ontstaan passende oplossingsmogelijkheden en versterken we kinderen, jongeren en gezinnen om regie in hun eigen leven te voeren.

Eigen kracht is wat iemand zelf kan, samen met zijn omgeving.

Cognitieve gedragstherapie wordt ingezet bij kinderen, jeugdigen en volwassenen met uiteenlopende problemen, waaronder:

- agressiviteit en woede-uitbarstingen;
- angsten en fobieën;
- paniekstoornissen;
- depressieve gevoelens;
- eetstoornissen;
- gedragsstoornissen;
- opzettelijke zelfbeschadiging.

Aanmelden kan via www.jarabee.nl



Cognitieve gedrags- therapie

Individuele gesprekken met kinderen en jongeren



jarabee
versterkt

Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

Lastige situaties maken deel uit van het dagelijkse leven. Ouders, vrienden, school, werk, eigenlijk alles kan problemen veroorzaken. Soms lijken problemen moeilijk op te lossen, te groot om te begrijpen of hebben ze invloed op alles wat je doet. Wanneer je belangrijke zaken en gebeurtenissen vanuit een negatief oogpunt ziet wordt je sneller angstig, somber of geïrriteerd, met alle negatieve gedragingen tot gevolg.

Cognitieve gedragstherapie is een manier om met deze problemen om te gaan. Tijdens de gesprekken wordt gekeken naar:

- de manier waarop je denkt;
- hoe je je voelt;
- en wat je doet.

Tijdens de gesprekken is het de bedoeling dat CGT helpt ontdekken:

- welke gedachten en gevoelens je hebt;
- welk verband er bestaat tussen wat je denkt, wat je voelt en wat je doet;
- welke betere manieren van denken er zijn;
- hoe je nare gevoelens onder controle kunt houden;
- Hoe je meer grip kunt krijgen op je eigen gedachten, gevoel en gedrag;
- hoe je je problemen onder ogen kunt zien en overwinnen.

Wat gebeurt er?

We gaan samen met jou aan het werk. Je hebt een heleboel goede ideeën en je hebt belangrijke dingen te zeggen, dus willen we die horen.

We gaan experimenteren en nieuwe ideeën uitproberen om te ontdekken wat jou helpt. Je gaat:

- de gedachten onderzoeken die je hebt;
- nuttige manieren van denken ontdekken,
- ontdekken hoe je je nare gevoelens onder controle kunt houden,
- leren je probleem op te lossen en te boven te komen.



Voor wie?

Kinderen vanaf ongeveer 8 jaar kunnen aangemeld worden voor cognitieve gedragstherapie. Tijdens het intakegesprek wordt gekeken of deze vorm van therapie aansluit bij het kind en de problemen die worden ervaren.

Hoe ziet de behandeling er uit?

De behandeling bestaat voor het grootste gedeelte uit gesprekken met het kind. Afhankelijk van de vraag worden ouders bij de gesprekken betrokken. De behandeling wordt gegeven door een gedragswetenschapper. Gesprekken vinden in principe wekelijks of tweewekelijks plaats.