



# Head Up! voor jongvolwassenen van 17-25 jaar

Je hebt dagen dat je nergens zin in hebt, je moe/somber voelt. Je voelt niks of alles komt juist heftiger binnen. Je wordt snel boos of verdrietig en je weet soms niet eens waar dit gevoel vandaan komt. Dat heeft iedereen wel eens... Meestal gaat het ook na een dag of 2 wel weer over, maar soms blijft een rotbui hangen. Dan blijf je maar piekeren tot je er slapeloze nachten van krijgt. Het kost een hoop energie, die je waarschijnlijk liever voor leukere dingen zou gebruiken.

Je bent niet de enige die zich weleens zo voelt en er is iets aan te doen. In de cursus 'Head up!' leer je positiever te denken, trucs en technieken om problemen de baas te worden, plannen te maken en hieraan plezier te beleven.

## Een training

Precies! 'Head Up!' bestaat uit een aantal leuke bijeenkomsten met andere deelnemers, die hetzelfde meemaken als

jij. Je leert handige manieren om anders met dingen om te gaan.

## Wat gaan we doen?

We gaan met elkaar aan de slag om meer grip op je situatie te krijgen. We geven je tips en je leert technieken om positiever te gaan denken. En heel belangrijk, door het uitwisselen van ervaringen leer je dat je niet de enige bent die het soms niet ziet zitten!

## Wat kun je ermee?

Je krijgt een werkboek waar alle informatie in staat. Ook de oefeningen en methoden zijn erin opgenomen, zodat je deze later nog eens kunt nalezen. Aan het eind van de training heb je geleerd om op een positieve manier problemen op te lossen, een plan te maken en doelen te bereiken. Je voelt je hierdoor minder somber, hebt meer zelfvertrouwen, begrijpt jezelf beter en weet hoe je op jouw manier de dingen met succes kunt aanpakken.

### Voor wie?

'Head Up!' is voor jongvolwassenen van 17-25 jaar, die zich een langere periode somber voelen en hiermee aan de slag willen. De jongeren die de cursus gevolgd hebben reageren vaak positief:

**Tim (19 jaar):** "Het is fijn om met elkaar te praten. Ineens blijkt dat anderen ook problemen hebben. Dat helpt. Je leert om anders naar dingen te kijken. Ik voel me nu meer zeker."

**Eva (22 jaar):** "Mijn ouders laten me nu meer mijn gang gaan. We maken minder vaak ruzie, omdat ik meer mijn eigen gang ga."

### Handig om te weten:

- De training bestaat uit 8 bijeenkomsten en 1 terugkom-bijeenkomst voor de jongeren;
- De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers;
- We vinden het belangrijk dat je alles kunt delen. Daarom maken we met alle deelnemers de afspraak dat wat in de groep gedeeld wordt, in de groep blijft. Alleen als we ons zorgen maken, zullen we dit eerst met jou bespreken, waarna we zullen bekijken wat mogelijk/nodig is;
- Je hebt geen verwijfsbrief nodig van de (huis)arts;

- Voordat de cursus begint, heb je een kennismakingsgesprek met de trainers. Die geven uitleg over de cursus en kijken samen met jou of deze training bij je past. Aan het eind van het kennismakingsgesprek wordt in overleg met jou besloten of je wel of niet gaat deelnemen;
- Voor deelnemers die woonachtig zijn in een gemeente waar 'Head Up!' wordt aangeboden, of deelnemers die op een school zitten waar 'Head Up!' wordt aangeboden, is de training gratis;
- Jouw privacy is voor ons van groot belang. Je wordt niet bij ons ingeschreven. Bij de verwerking van je persoonsgegevens houden wij ons aan de eisen die de vigerende wet- en regelgeving stelt;
- Ben je niet tevreden of heb je een klacht, dan kun je terecht bij de medewerker Jeugdpreventie, de klachtenfunctionaris of familievertrouwenspersoon van GGZ WNB. Kijk voor meer informatie op onze website.

### Meer informatie, aanmelden en contact

Neem contact op met het team van Jeugdpreventie via:

Telefoon: 0164-289725 of 06-51207227

E-mail: [jeugdpreventie@ggzwnb.nl](mailto:jeugdpreventie@ggzwnb.nl)

