

Voor alle jonge
mantelzorgers
van 13 tot 17 jaar in
Hengelo

GRATIS

**TRAINING
VEERKRACHT**

yes!

*wijk*kracht

JMZ

Voor jonge mantelzorgers

Hi

TRAINING VEERKRACHT

Ben jij een jonge mantelzorger tussen de 13 en 17 jaar?

Herken jij dit. Jij gaat naar school, hebt huiswerk en misschien ook nog een bijbaantje. Daarnaast moet jij ook nog voor iemand zorgen.

Maar hulp vragen.... echt niet, dat doe je niet. Jij lost alles zelf wel op thuis. Toch?

Maar... ook jij hebt het soms zwaar, ervaart stress en soms... weet jij even ook niet hoe verder.

Daarom bieden wij van JMZ Wijkkracht jou een training aan hoe hiermee om te gaan.

Jong en zorgen

Wil je leren hoe je beter om kunt gaan met stressvolle situaties en tegenslagen in je thuissituatie? Kom dan naar de veerkracht training van JMZ Wijkkracht! Tijdens de training leer je tools om je veerkracht te vergroten en kun je ervaringen delen met andere jonge mantelzorgers van jouw leeftijd.

In de veerkrachtraining hebben we aandacht voor:

- manieren om beter om te gaan met uitdagingen thuis
- hoe je niet-behulpzame manieren van denken kunt doorbreken
- hoe je je zelfvertrouwen kunt vergroten
- hoe je nieuw gedrag kunt uitproberen
- hoe je beter kunt begrijpen wat er bij jou gebeurt
- hoe je de kracht van je sociale netwerk kunt gebruiken

You CAN do it

Hoe lang duurt de training?

De training bestaat uit zeven wekelijkse groepsbijeenkomsten van ongeveer 1,5 uur (m.u.v. vakanties). Het is helemaal gratis om mee te doen. Meld je nu aan voor de training en word veerkrachtiger!

Gratis voor jonge mantelzorgers

Stuur een mail naar jmz@wijkkracht.nl.

Dan nodigen wij je uit voor een kennismakingsgesprek met onze trainers.

Anmelden o.v.v. je naam.

Mail naar: jmz@wijkkracht.nl.



wijkkracht

JMZ