

René leerde **omgaan met** zijn **PDD-NOS**

Arend kwam dankzij **'Maatwerk!'** weer tot leren

*"Eindelijk een constante factor in
ons turbulente gezinsleven"*

Altijd wel een passend traject dankzij het
diverse team van zorgprofessionals

Zonder hulp had Jesse met **autisme** misschien niet meer thuis gewoond

*"Therapie met sport en spel
kan kinderen veel leren"*

Systeemtherapie loste disbalans in het gezin van Suzan op

*"Een diagnose kan helpen bij het
uittippelen van de juiste route"*

"Korte lijnen, geen lange wachtlijst"

Moeder Ilse heeft weer grip op het gezinsleven dankzij

Video-Hometraining

*"Heftige emoties kun je met Vaktherapie Beeldend
omzetten naar iets moois"*

*"Fijne samenwerking met
andere zorgaanbieders"*

PMT verbindt voelen, denken en handelen

"Altijd bereikbaar, snel en deskundig"

Meer informatie over kortdurende trainingen en wat Zorgpraktijk ULCO nog meer te bieden heeft is te vinden op zorgpraktijkulco.nl

zorgpraktijk



*altijd bereikbaar
als het nodig is*

Hoofd- & behandel-locatie Leeuwarden (tevens postadres)
Business Center Crystallic
Francois-Haverschmidtwei 2, 8914 BC Leeuwarden

bellen: 058 - 20 100 32 / 06 - 460 23 207
mailen: info@zorgpraktijkulco.nl

zorgpraktijkulco.nl

Kortdurende
trainingen

Soms
geeft een
aanvullende
training net
dat **extra**
zetje 😊

zorgpraktijk



Hulp nodig bij gedrags- en emotieregulatie? Of kan je kind wel wat begeleiding gebruiken bij zijn of haar weerbaarheid, grenzen of sociale vaardigheden? Binnen Zorgpraktijk ULCO worden individuele trainingen en groepstrainingen aangeboden. Er wordt zo veel mogelijk maatwerk geleverd om een passend traject te kunnen bieden voor de hulpvraag van de jeugdige.

Onderstaande trainingen zijn te volgen bij Zorgpraktijk ULCO:

- 😊 Boksend Opvoeden
- 😊 Rots en Water
- 😊 Griefelen
- 😊 Kidzkr8
- 😊 Spelenderwijs
- 😊 Seven PMT

Wat houden de trainingen in?

Boksend Opvoeden

Hoe en wanneer reageer je op de signalen die je lijf geeft? Hoe zorg je ervoor dat je jezelf kunt beheersen als emoties hoog oplopen? Bij Boksend Opvoeden staan boksspellen en -lessen centraal. De jongere leert inzicht te krijgen in zijn of haar spanningsniveaus en oefent met het terugpakken van de regie. Zelfbeheersing, zelfvertrouwen en zelfbewustzijn groeien. Ook ondersteunt het de weerbaarheid en gevoel voor wederzijds respect, grenzen bewaken en respecteren.

Rots en Water

Binnen de Rots en Water-training leer je je krachtig te voelen en eigen keuzes te maken (rots), maar ook soepel mee te bewegen met de ander en samen te werken, spelen en leven (water). De deelnemers leren hiertussen balans te vinden. Er is aandacht voor lichaamsbewustzijn en voor welke reacties en gevoelens passend zijn in bepaalde situaties. Sociale vaardigheden kunnen verbeteren, net als weerbaarheid en gedrags- en emotieregulatie.



Griefelen

Stel je voor: je rent, je kunt eigenlijk niet meer verder rennen en toch doe je het omdat je de lichaamssignalen negeert of niet voelt. Bij Griefelen leer je om deze lichamelijke signalen op te merken in je lijf, te voelen en te (her)kennen door van spanning naar ontspanning te gaan. De dieren uit het dierenbos staan centraal bij het Griefelen en zorgen ervoor dat kinderen spelenderwijs kennis maken met het vecht, bevries- en vluchtsysteem. Op deze manier wordt een kind bewust van wat er in het lijf gebeurt als er spanning is en tevens leert een kind veerkracht te ontwikkelen. Griefelen wordt aangeboden aan kinderen van 3 t/m 7 jaar.

KidzKr8

Grenzen aangeven, valkuilen herkennen, eigen talenten ontdekken, ademhaling gebruiken en uitdagingen aangaan. Dit is een greep uit wat je leert bij KidzKr8. In een groep van maximaal 10 deelnemers en 4 (PMT-)trainers werk je op een buitenterrein aan punten waar je tegenaan loopt in het dagelijks leven. Activiteiten zijn bijvoorbeeld survivals, kanoën en kampvuur maken, maar ook psychomotorische spellen doen aan de hand van thema's om dagelijkse issues in te oefenen. Je krijgt opdrachten mee naar huis. Geschikt voor 8 t/m 16 jaar.

Spelenderwijs

De training Spelenderwijs richt zich op het jonge kind van 1 tot 6 jaar en hun ouders. Verschillende ontwikkelingsgebieden staan centraal: sociale ontwikkeling, taalontwikkeling, zelfredzaamheid, cognitieve ontwikkeling en motorische ontwikkeling. In de groepsbijeenkomsten komen diverse werkvormen aan de orde, zoals spellen gericht op sociale interactie, bewegingsspel gericht op motoriek of bevorderen van zelfstandig spel. Er wordt gestart met een intakegesprek thuis om de hulpvraag zo helder mogelijk te krijgen, gevolgd door zes groepsbijeenkomsten waarbij soms beeldopnames worden gemaakt voor latere analyse met de ouders. Deze vindt na afloop plaats tijdens twee huisbezoeken.

Seven PMT

Seven PMT is een ervaringsgerichte groepstraining (*maximaal 8 deelnemers*), gebaseerd op de elementen uit de psychomotorische therapie (PMT). In tien bijeenkomsten worden thema's als lichaamsbeleving, ontspanning, mentale kracht en vertrouwen behandeld. Door sport, bewegen en andere uitdagende oefeningen leer je omgaan met gedachten, gevoelens en gedrag. Je leert je gedachten positief en helpend te maken, hoe je spanning in je lijf kunt beheersen en uitdagingen aan kunt gaan. Dankzij werken in een groep leer je contact te maken met de ander en om te gaan met je eigen en andermans grenzen. De training is geschikt voor jongeren van 8 t/m 18 jaar. Je wordt ingedeeld in een leeftijdscategorie. 😊

