

# Praktijk Anne Hermans

Klinisch Psychologe  
Psychotherapeute

## Het Vlinder effect

### Een groepje voor 9 tot 12 jarigen

*We komen 10 dinsdagavonden samen om aan de slag te gaan met dingen waar een heleboel kinderen het lastig mee hebben (ruzies, gepest worden, te bang zijn, onzeker zijn, je anders voelen, je gekwetst voelen, omgaan met boosheid, vrienden maken en vrienden houden). We praten erover en geven tips om er mee om te gaan. We doen oefeningen, spelen rollenspel en knutselen ook eens iets, om op moeilijke dingen sterker te reageren.*

*We kozen voor de naam 'Het Vlinder effect': Omdat als je meer zelfvertrouwen krijgt, je ook meer gaat stralen. Van rups naar vlinder! Omdat 'een Vlinder' ook staat voor een positieve rol in de klasgroep. Omdat er een 'Vlindereffect' bestaat. De slag van een vliedervleugel zou in het regenwoud een tropische storm kunnen veroorzaken. Met andere woorden : een klein beetje meer jezelf durven zijn, kan krachtige gevolgen hebben.*

#### **Praktisch**

##### **Aanmelden**

Inschrijven via een mailtje, naar Anne: [annehermans1@gmail.com](mailto:annehermans1@gmail.com)  
of naar Inneke: [innekevandenende@gmail.com](mailto:innekevandenende@gmail.com)

**Inschrijven voor maandag 2 september 2024.**

##### **Kostprijs**

Gratis, vanwege tussenkomst conventie voor eerstelijnspsychologie

##### **Plaats**

Groepjes gaan door op de praktijk: Neerstraat 178, 3150 Haacht.

## **Wanneer**

Dinsdagavonden van 17u15 tot 19u00.

*Opgelet ! Tijdens de herfstvakantie gaat er geen groepje door.*

## **Begeleiding**

Inneke Van den Ende  
Klin. Psychologe  
0473 13 16 38

Anne Hermans  
Klin. Psychologe/Gezinstherapeute  
016 60 45 39 / 0486 11 21 66

## **Programma**

*Dinsdag 17 september: Hallo hier ben ik!*

- Kennismaken plus kennismakingsspel
- Wat is voor jou belangrijk om bij ons te oefenen?
- De groepsregels (met introductie Watje-Katje-Schatje)
- Hoe kom ik over?

*Dinsdag 24 september: Ik voel dus ik ben!*

- *Het Lekker in je Vel spel (gevoelswoordenschat)*
- *Ongevoelig-gevoelig-hooggevoelig*
- *OK-gevoel, niet OK-gevoel*

*Dinsdag 3 oktober : Omgaan met moeilijke gevoelens*

- *Wat maakt je boos?*
- *De bom in onze buik*
- *Afkoelen*
- *Op een goede manier verwoorden : "Dit is Magisch"*

*Dinsdag 8 oktober: Omgaan met dingen die storen (in je denken)*

- *Rode en groene gedachten*
- *G-G-G-G schema*

*Dinsdag 15 oktober : Omgaan met dingen die storen (gedrag)*

- *Over gepest worden en pesters*
- *Watje-Schatje-Katje*
- *Rollenspel*

*Dinsdag 22 oktober*

- *Inoefenen reageren als een Schatje via spel*

*Dinsdag 5 november: faalangst en perfectionisme*

- *Omgaan met faalangst*
- *Groene gedachten!*
- *Ademhaling – Ontspanningsoefeningen*

*Dinsdag 12 november: Verder omgaan met faalangst*

- *Makkie Land- Paniek-Land en Lef Land*

*Dinsdag 19 november: Ik en de anderen*

- *Mogelijke rollen in een groepje*
- *Vriendschap*
- *Wees een 'Vlinder'*

*Dinsdag 26 november: Jezelf zijn!*

- *Kwaliteitenspel*
- *Rewind: hoe kom ik over?*

*We sluiten af met klein feestje !*

*Noot: We beginnen elke sessie met een kringgesprek en indien nodig maken we tijd om in te spelen op gebracht verhaal van de jongere.*

Inneke Van den Ende  
Klin. Psychologe / Gezinstherapeute i.o.

Anne Hermans  
Klin. Psychologe/Gezinstherapeute