

### *Wat heeft je kind opgestoken uit deze training?*

**Ouders:** hij heeft de ervaring opgedaan van het participeren in een veilige groep. Hierbij kwamen zijn eigen vooroordelen naar voren; jongeren waar hij wat tegenop zag bij binnenkomst blijken net zoveel gevoeligheden te ervaren als hijzelf. Een plek voor hem waar hij zaken kan aankaarten die in zijn normale sociale omgeving nog te hoog gegrepen zijn, een goede oefensituatie.

**Jongere:** ik heb geleerd beter met mensen om te gaan en het heeft me meer geleerd in sociale contacten en dat ik minder zenuwachtig ben in een groep.

### *Wat is het effect voor hem?*

**Ouders:** Hij durft meer initiatieven te nemen. Gaat zelf stappen zetten bijv. richting een stageplek, meedoen aan een musical. Hij is fysiek krachtiger bij het stoeien bij zijn vader. Hij gaat extra uitleg vragen over schoolkeuze. Daarnaast is de groepstraining een vrijetijdsinvulling die hij nooit had, met veel plezierbeleving, met de hoop vanuit ons dat dit uitgroeit tot een stap naar een andere hobby, sport of club.

**Jongere:** met een presentatie op school was ik minder bang omdat ik beter wat hoe ik hiermee om moest gaan. Ik weet beter hoe ik 'Nee' moet zeggen en voor mezelf op moet komen. Ik word steeds meer zelfverzekerd. Ik weet door de training hoe ik met mensen moet praten en rustig informatie over ze moet verzamelen. Ik zie beter in welke talenten ik bezit.

### *Wat is je eigen winst uit deze training?*

**Ouders:** We hebben meer oog voor de ontwikkeling die hij doormaakt, dus er is een positievere benadering. Door zijn oefeningen (positieve punten opschrijven, kijken hoe je zelf met lastige situaties omgaat), word je bewust van de voorbeeldfunctie die je op sociaal-emotioneel gebied hebt. Daardoor denk je meer na over je reacties. De sfeer is veel beter thuis.

### *Wat zijn je wensen voor vervolg? Waar wil je nog specifieke aandacht voor vragen?*

**Ouders:** Graag voortzetting van deze vorm. Verdieping door naast algemeen geldende struikelblokken meer aandacht te hebben voor persoonlijke problematiek.

Wat in het eerste gedeelte er al was en wat we zeker als zeer wenselijk ervaren voor het vervolg, is het betrekken van ouders bij de training. Het is duidelijk een groep van hem, met eigen app groep e.d., maar daarnaast is er veel informatie voor ouders beschikbaar. En via mail de reminders voor de oefeningen die voor thuis zijn en waar je je kind in kunt stimuleren. Heel fijn!

**Jongere:** Wil graag het opkomen voor mezelf nog meer leren. Ik heb het idee dat er nog veel meer valt te leren op sociaal gebied, zelfverzekerdheid en zenuwen bedwingen in sociale situaties.