

## De rol van de ouders

Er is al vaak onderzoek gedaan naar de effectiviteit van weerbaarheidstrainingen en sociale vaardigheidstrainingen. De conclusies laten steeds zien dat de rol van ouders een hele belangrijke is: wanneer zij in de thuissituatie nieuw geleerd gedrag en nieuwe verworven inzichten bekrachtigen, houdt het positieve effect van een training beduidend langer aan. Beslis zelf in hoeverre je ouders wilt verplichten een actieve rol te vervullen. Wij hebben er voor gekozen tijdens de intake specifiek aandacht aan de rol en invloed van ouders te besteden. Ouders spreken uit dat zij actief willen participeren door middel van het lezen van de wekelijkse ouderbrief, het helpen bij het huiswerk en het bekrachtigen van nieuw geleerd gedrag.

Halverwege de training en op het eind van de training volgt een korte evaluatie. Indien hier behoefte aan is, kunnen ouders te allen tijde een persoonlijke afspraak maken, maar hier zijn wel extra kosten aan verbonden.



## Waar gaat deze training over?

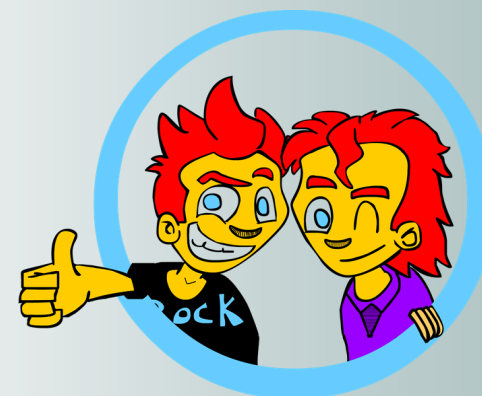
Je doet mee aan onze Bikkeltraining. Het doel: een Bikkel worden! Dat klinkt misschien een beetje kinderachtig, maar eigenlijk betekent dat gewoon dat we allemaal een beetje steviger in het leven willen leren staan. Je zeker voelen, stevig in je schoenen staan, makkelijker met andere mensen om kunnen gaan, durven zeggen wat je denkt en voelt... Daar gaan we samen aan werken in deze training! Je zult merken dat met een paar kleine tips en trucs je al heel snel meer grip krijgt op je stressgevoelens. Natuurlijk ben je na deze training niet ineens helemaal van alle stress af. Een beetje spanning hoort gewoon bij het leven. En een heel ander mens word je gelukkig ook niet door deze training. Iedereen is anders en dat is maar goed ook. We gaan ons best doen net een beetje anders te leren denken en gedragen, waardoor we 'bijna als vanzelf' steviger in onze schoenen staan. Iedereen kan het leren...en jij dus ook!



**SANDRA DIJKSTRA**

**De Drostlerhoeve  
Drostlerweg 2b, 7152 CV  
Eibergen  
Email: [info@drostlerhoeve.nl](mailto:info@drostlerhoeve.nl)  
[www.drostlerhoeve.nl](http://www.drostlerhoeve.nl)**

## “Bikkeltraining” Weerbaarheid, Assertiviteit, Sociale Vaardigheden en Faalangst



Voor kinderen van 8-16 jaar.

- Bikkels in de dop
- Bikkels aan de top
- Koele bikkels

[www.bikkeltrainingen.nl](http://www.bikkeltrainingen.nl)  
[www.drostlerhoeve.nl](http://www.drostlerhoeve.nl)

## Bikkels in de dop (8-12 jaar)

## Bikkels aan de top (12-16 jaar)

De training bestaat uit 6 sessies van 1 uur per keer. Er wordt na iedere bijeenkomst huiswerk meegegeven om thuis verder te kunnen oefenen. Thema's die onder andere aan bod komen tijdens onze weerbaarheidstraining 'Bikkels in de dop' en 'Bikkels aan de top':

- Wat is weerbaarheid en assertiviteit
- Jezelf leren kennen: wat kan ik goed en wat zijn mijn uitdagingen
- Stress herkennen en inschalen met de stress meter
- Gedachten herkennen met hulp van Piepmiep Paula, Bikkelboy Bob en Woeste Wilma
- Leren relativeren en de baas worden over eigen gedachten (Bikkeldenken)
- Relaties tussen gebeurtenissen, gedachten, gevoelens, gedragingen en gevolgen in leren zien
- Leren ontspannen en goed ademen met Chill Bill
- Voor jezelf opkomen met een Bikkelhouding
- 'Nee' leren zeggen en omgaan met kritiek
- Reageren op plagen en pesten

**De drie Bikkeltips beheersen: stevige houding, rustige stem en de blik vooruit!**



## Koele Bikkels 8-12 jaar Koele Bikkels vanaf 12 jaar

**Doorverwijzing mogelijk via Huisarts, Gecertificeerd instelling en gemeente Jeugdhulp. Wij zijn gecontracteerd zorgaanbieder Achterhoek. Code 45A08 individuele begeleiding ontwikkelen.**

Thema's die onder andere aan bod komen tijdens onze faalangststraining 'Koele Bikkels':

- Wat is faalangst / soorten faalangst
- Stress herkennen en inschalen
- Leren relativeren met hulp van Piepmiep Paula En Bikkelboy Bob
- De baas worden over eigen gedachten (Bikkeldenken)
- Relaties tussen gebeurtenissen, gedachten, gevoelens, gedragingen en gevolgen in leren zien
- Leren ontspannen en juist ademen met Chill Bill
- Goed voorbereiding op je taken: beter plannen met Peter Plannen.

**Gebruik van je eigen Bikkelprotocol als hulpmiddel voor je faalangst**

## Over Bikkeltrainingen

Bikkeltrainingen.nl is een onderdeel van Spectrum Brabant, centrum voor zorg en onderwijs. Spectrum Brabant bestaat uit vier afdelingen: een huiswerkinstituut, een psychologenpraktijk, een schoolbegeleidingsdienst en een centrum voor autisme en ADHD.

Wij zijn er trots op een Social Enterprise te zijn. Dit betekent dat minimaal 50% van onze winst direct ten goede komt aan de door ons gestelde maatschappelijke doelen. Écht iets betekenen voor een ander, is de kern en missie van Bikkeltrainingen.nl.

Vanuit het centrum wordt al vele jaren met veel succes weerbaarheidstrainingen en assertiviteitstrainingen verzorgd. Inke Brugman (eigenaar en orthopedagoog) en Bregje Swinkels (prestatiepsycholoog) schreven in 2013 het boekje Brugklas Bikkels, relaxed en zelfverzekerd naar de middelbare school. Het tweede boek "Bikkels in de dop" werd in november 2014 uitgegeven. Inmiddels wordt gewerkt aan het derde en vierde boek in de Bikkel-serie; Koele Bikkels (omgaan met faalangst voor kinderen) en Huiswerk Bikkels (studievaardigheden). De boeken zijn los te lezen maar worden tevens gebruikt tijdens de trainingen en workshops. Kijk voor meer informatie bij onze publicaties.

