

# Vriendschapstraining voor jongeren met autisme

## *PEERS-training (12-18 jaar)*

In deze vriendschapstraining (PEERS training) leer je sociale vaardigheden voor het maken en onderhouden van vriendschappen. Door te kijken naar wat jongeren doen die hier goed in zijn, weten we wat er werkt. Ben jij tussen de 12 en 18 jaar, heb je autisme én ben je gemotiveerd om iets te leren? Dan is deze training misschien iets voor jou.

## **Hoe ziet de training eruit?**

De training bestaat uit 14 bijeenkomsten van 90 minuten die wekelijks gegeven worden. Je ouders worden actief betrokken bij de training. Samen met jou volgen zij een oudergroep waarin ze leren hoe ze jou het beste kunnen ondersteunen. Ook hebben ze een belangrijke rol in het slagen van de training. Dan zijn ze namelijk je coach!

Tijdens de training leer je zogeheten 'cognitieve strategieën': zoals vragen die helpen je te verplaatsen in iemand anders en hoe je sociale aanwijzingen kunt interpreteren. Vervolgens oefen je de nieuwe vaardigheden in rollenspellen en in diverse groepsactiviteiten. Je krijgt ook huiswerk. Dit zorgt ervoor dat je de geleerde vaardigheden ook buiten de training om kunt inzetten.

Ook is er tijdens de training veel aandacht voor hoe en waar je vrienden kunt vinden om mee te oefenen en ervaring op te doen. Zo leer je onder andere:

- gespreksvaardigheden en hoe je je in een gesprek kunt mengen
- hoe je geschikte vrienden kunt kiezen
- humor feedback
- afspreken met vrienden en sportief met samenspel
- omgaan met afwijzing, treiteren en fysiek pesten
- omgaan met roddels, ruzie en onenigheid

**Zoë, 15 jaar: “Ik vond de PEERS leuk en leerzaam. Ik heb geleerd hoe ik contact onderhoud en hoe ik een ruzie kan oplossen. Én ik heb er ook nog vrienden aan over gehouden.”**

## **Effect**

We weten dat het voor veel kinderen, jongeren én volwassenen moeilijk kan zijn om vriendschappen aan te gaan en te onderhouden. De PEERS training kan hierbij helpen. Dat is theoretisch én wetenschappelijk onderbouwd. Uit onderzoek blijkt dat de training daadwerkelijk effect heeft én dat de resultaten 1 tot 5 jaar later nog steeds zichtbaar zijn. Zo laten resultaten onder andere zien dat, als je zo'n training hebt gevolgd:

- je meer kennis hebt van sociale vaardigheden
- je vaker met vrienden afspreekt
- je assertiever bent
- je meer empathie hebt en jezelf beter onder controle kunt houden

## Aanmelden

Om je aan te melden voor een PEER training is een verwijzing nodig. Huisartsen, jeugdartsen, medisch specialisten en medewerkers van een Ouder- en Kindteam, Samen DOEN team, wijk- of jeugdteam, kunnen je naar Levvel verwijzen. Meer informatie over aanmelden vind je hier.

Ben je al bij Levvel in behandeling? Laat je ouders dan contact opnemen met je casemanager.

## Nog vragen?

Hebben jij of je ouders nog vragen? Neem dan contact op met Sandra Smit:

[s.smit@levvel.nl](mailto:s.smit@levvel.nl)

## Levvel

Levvel is er voor kinderen en jongeren van 0 tot 23 jaar en hun ouders of opvoeders. Van opvoedondersteuning tot (hoog)specialistische jeugdhulp, complexe psychiatrische zorg, TOPGGz en acute hulp: wij helpen kinderen, jongeren en (pleeg)gezinnen in complexe situaties weer op weg. Zodat zij met een stevige basis de toekomst tegemoet kunnen. We kijken wat zij écht nodig hebben en staan 24/7 voor hen klaar. Samen zoeken we naar de beste oplossing. We komen bij kinderen en gezinnen thuis, maar bieden ook pleegzorg, gezinshuizen of een verblijfsvorm bij Levvel. En indien nodig, betrekken we de volwassen-ggz.

Postadres: Postbus 303, 1115 ZG Duivendrecht

Bezoekadres: Rijksstraatweg 145, 1115 AP Duivendrecht

[088 054 70 00](tel:0880547000)

[steljevraag@levvel.nl](mailto:steljevraag@levvel.nl)