



# STARr-training

*Voor jongeren met angst- en somberheidsklachten*

**Informatie voor leerlingen,  
ouders en docenten**





Voel je je wel eens somber? Dan ben je niet de enige! Want 1 op de 10 jongeren krijgt te maken met somberheidsklachten. Dingen zoals druk van school of ouders, het gevoel te moeten presteren of veel piekeren, kunnen je down laten voelen. De STARr-training helpt je om te gaan met jouw struggles. In de training challenge je jezelf om dingen te doen die je wilt bereiken, maar niet durft. Je leert beter om te gaan met stress en hoe je goed kunt ontspannen.

### **Wat is de STARr-training?**

De STARr-training is een preventieve groepstraining voor jongeren tussen 12 en 18 jaar met somberheids- of angstklachten. De training geeft handvatten om je klachten te verminderen en erger te voorkomen.

### **Praktische informatie**

In overleg met school bieden we de training aan in 7 bijeenkomsten van 1,5 uur of 12 bijeenkomsten 45 minuten. Voordat de training begint, maken we graag kennis met jou en je ouders. Je kunt dan al je vragen stellen en kijken of deze training bij je past. Deelname is gratis; de gemeente betaalt de training.

Je kunt je aanmelden via:

[preventie@ggzbreburg.nl](mailto:preventie@ggzbreburg.nl)

of scan de QR-code.

