

Jongeren

A close-up photograph of a dog's front paws, showing the fur and black pads. The dog is lying down, and the background is a soft, out-of-focus white surface.

# Slapende Honden behandeling

**Jeugdformaat**

Als je veel stress of nare dingen hebt meegemaakt, kan je daar last van krijgen. Je bent snel boos, bang, somber of je kan moeilijk met gevoelens omgaan. Sommige kinderen of jongeren hebben moeite met leren of opletten op school. Ze slapen slecht, hebben nachtmerries of denken ze steeds weer aan nare herinneringen. Ook als je heel jong was en je niks kan herinneren, kan stress van vroeger wel in je lichaam blijven.

Daar is gelukkig wel iets aan te doen met behandelingen waarvan is bewezen dat ze goed werken, zoals EMDR of cognitieve gedragstherapie. Door te praten en denken over wat er is gebeurd, wordt het minder naar. Maar sommige kinderen of jongeren willen het er juist niet over hebben. Ze hebben vaak goede redenen om er niet over te willen praten.

Omdat we weten dat het niet goed voor je is om met die nare herinneringen te blijven rondlopen, willen we proberen om daar oplossingen voor te vinden met de Slapende Honden methode. Het kan zijn dat we je ouders of familie vragen daarbij te helpen. Als je in een pleeggezin of gezinshuis woont kan het zijn dat we je pleegouders of gezinshuisouders vragen. Als je op een groep woont vragen we de groepsleiding te helpen. Misschien heb je zelf ideeën over hoe je geholpen kan worden.

**Jij bent de baas over jezelf en jij bepaalt  
of je er wel of niet over wilt praten.  
Niemand gaat jou dwingen.**

**“Ik was bang mijn moeder overstuur te maken”**

**“Mijn vader had gezegd dat ik het tegen niemand mocht zeggen”.**

**“Ik voelde me altijd boos van binnen en ik wist niet waarom. Ik wilde het liefst alles vergeten.”**

**“Eerst wilde ik het helemaal niet, maar nu is mijn hoofd helemaal leeg en ik voel me weer blij vanbinnen. Ik ben blij dat ik het gedaan heb”.**





## Jeugdformaat

Jeugdformaat biedt jeugd- en opvoedhulp in Delft, Den Haag, Leidschendam-Voorburg, Midden-Delfland, Pijnacker-Nootdorp, Rijswijk, Voorschoten, Wassenaar, Westland en Zoetermeer. Jaarlijks begeleiden en ondersteunen wij ruim 10.000 gezinnen en ruim 1.100 pleeggezinnen.

### Heb je vragen?

#### Neem contact met ons op.

☎ 088 352 00 00

☎ 06 467 640 66

✉ [info@jeugdformaat.nl](mailto:info@jeugdformaat.nl)

🌐 [jeugdformaat.nl](http://jeugdformaat.nl)

### Hoofdkantoor Jeugdformaat

Fleminglaan 12  
2289 CP Rijswijk

Jeugdformaat © juni 2020