

Informatie en aanmelden

Voor meer informatie kunnen jij of je ouders/verzorgers terecht bij de behandelaar of neem contact op met Jeugd ggz.

Bereikbaarheid: maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur.
Buiten deze uren is Jeugd ggz voor spoedeisende situaties bereikbaar via de huisarts.

Jeugd ggz Zutphen

Dreef 6e
7202 AG Zutphen
(0575) 509943
zutphen@jeugdggz.com

Jeugd ggz Hardenberg

Hof van Pepijn 1
7772 CW Hardenberg
(0523) 236000
hardenberg@jeugdggz.com

Jeugd ggz Deventer

Pikeursbaan 3
7411 GT Deventer
(0570) 604100
deventer@jeugdggz.com

Jeugd ggz Almelo

Westerdok
Haven Noordzijde 45
7607 ES, Almelo
(0546) 684270
almelo@jeugdggz.com

Jeugd ggz Zwolle

Burgemeester Roelenweg 9
8021 EV Zwolle
(038) 4692500
zwolle@jeugdggz.com

Jeugd ggz directiesecretariaat

Postbus 390
7400 AJ Deventer
Info@jeugdggz.com

www.jeugdggz.com

Url en Uk in de wolken



online ondersteuning voor ouders van een kind met emotionele buien



Over Jeugd ggz

Jeugd ggz ondersteunt kinderen en jongeren met psychiatrische problemen en hun omgeving.

De ondersteuning is gericht op het oplossen van problemen en het beperken van de gevolgen daarvan voor het dagelijks leven. Waar mogelijk stimuleren wij de eigen kracht van de patiënt en zijn of haar netwerk, om zo de behandeling te ondersteunen en zo kort mogelijk te laten duren.

Een overstuurd kind is heel normaal. Maar soms is het zo vaak en zo erg, dat er professionele hulp nodig is. Dat is belangrijk, want goede zelfcontrole helpt de peuter en kleuter later op school en voorkomt een hoop problemen in de puberteit.

Url en Uk in de wolken

Wat is Url en Uk?

Url & Uk in de wolken is een E-mental Health module, bedoeld om ouders hun kind in de leeftijd 1 t/m 7 jaar te helpen met emotieregulatieproblemen. Dat zijn bijvoorbeeld woedebuien en angstaanvallen.

Door deze online module leert u om zo om te gaan met uw kind, dat de woedebuien en angstaanvallen minder worden of zelfs verdwijnen. Dat is goed voor de ontwikkeling van het brein van uw kind, voor de band met uw kind, en voor de sfeer in het gezin!

Aanmelden en intakegesprek

U kunt zich aanmelden voor *Url en Uk in de wolken* via de contactinformatie in deze folder of op onze website. Daarop volgt een intakegesprek en een eerste afspraak met de hulpverlener. U

hoort hoe Url & Uk werkt en kunt starten met de E-health behandeling.

Hoe werkt E-health?

U werkt online met filmpjes en animaties over de werking van het brein, praktische strategieën, filmpjes hoe-niet en hoe-wel te handelen, en het uploaden van opdrachten, eigen filmpjes en videodagboeken. Het online programma bestaat uit vijf onderdelen. Deze vormen een geheel met de gesprekken met uw hulpverlener. Daar bespreekt u de opdrachten en uw ervaring met uw kind en u krijgt feedback op wat u doet.

Url & Uk bestaat uit vijf onderdelen:

- Niet er bovenop duiken, maar rustig uit laten razen in jouw aanwezigheid
- Stel je kind gerust door een zachte stem, rustige aanraking, een meelevend oogcontact en een rustige ademhaling
- Gevoelens kalmeren door het verhaal te vertellen
- Een boven-brein-bui negeren, een beneden-brein-bui helpen
- Herken je eigen emoties en gedrag, en stuur ze bij

Praktische informatie

Url & Uk bestaat uit 5 sessies met een welkomstsessie en een vragenlijst vooraf en achteraf, om te vragen hoe het met jullie gaat, en of de hulp genoeg was. U wordt gevraagd huiswerk te maken, waaronder een paar korte filmpjes en videodagboeken. Als u uw

huiswerk heeft geupload, krijgt u binnen 3 werkdagen feedback van uw behandelaar. Daarna kunt u verder met het volgende onderdeel. U kunt dus *Url & Uk* volgen in uw eigen tempo, op uw eigen tijd.

Kosten

Doorgaans wordt *Url en Uk in de wolken* vergoed door de gemeente waar uw kind woont. Vraagt u dit na bij deze gemeente.

Onderzoek

De Universiteit van Tilburg onderzoekt de effectiviteit van *Url & Uk*. Hiervoor vragen wij uw medewerking. Het gaat om het gebruik van de vragenlijsten die u bij het begin en aan het einde van *Url en Uk* invult.

'Ik leer ook veel over mijn eigen reacties'