

## Geheugentraining

Cogmed is een werkgeheugentraining om je concentratie te verbeteren en meer controle te krijgen over impulsief gedrag. Het resultaat hiervan is een zelfstandiger werkhouding, een toename van de sociale vaardigheden en het nemen van initiatieven.

### Voor wie

Kinderen, jongeren en tevens volwassenen die baat hebben bij een effectiever gebruik van hun werkgeheugen. Zij kunnen hierdoor beter instructies opvolgen, gemakkelijker hun aandacht richten op situaties en er is sprake van een vooruitgang bij zowel taal- als rekenproblemen. Volwassenen kunnen zich beter concentreren op het werk, het organiseren van hun dagelijks leven en het inschatten van de beschikbare tijd.

### Werkwijze

Je gaat vijf dagen per week een training volgen op de computer en dit vijf weken lang. Wekelijks worden de resultaten met je besproken. Dit kan telefonisch of door een bezoek te brengen aan de praktijk.

## Vergoedingen

Praktijk De Kern heeft met veel ziektekostenverzekeraars contracten afgesloten. U kunt bij Praktijk de Kern of bij uw eigen zorgverzekeraar navragen of u voor vergoeding in aanmerking komt. U heeft een verwijsbrief van uw huisarts nodig. Afspraken kunnen tot 24 uur voor aanvang van de behandeling kosteloos worden afgezegd.



### Drs. Petra van der Velde

Orthopedagoog-generalist

Telefoon: 06-36334871

E-mail: [info@orthopedagoogdekern.nl](mailto:info@orthopedagoogdekern.nl)

### Locaties

Willem Dreeslaan 2  
9363 EM Marum

Eekebuursterweg 3  
9821 PA Oldekerk

Kijk voor meer informatie op de website:  
[www.orthopedagoogdekern.nl](http://www.orthopedagoogdekern.nl)



**De Kern**  
orthopedagoog



## Orthopedagogische Praktijk De Kern

Praktijk voor kind en jongere

## Waarom een orthopedagoog?

Een orthopedagoog kan helpen bij opvoedings- en leerproblemen van kinderen en/of jongeren.

Binnen De Kern is belangrijk wie je bent, wat je voelt, wat je denkt en hoe je contact maakt. Door contact te maken met jezelf, leer je jezelf beter kennen. Je ontdekt je eigen mogelijkheden. Door samen op zoek te gaan naar jouw kern ontstaat verbinding.

De orthopedagoog let erop of de juiste zorg geboden wordt en komt op voor de belangen van zijn cliënt. Samen wordt gewerkt aan situaties die als lastig worden ervaren. Het doel is om de situatie van een kind of jongere te verbeteren, zodat er een nieuw evenwicht ontstaat waarbij iedereen zich prettig en gehoord voelt.

Om het kind en de ouders goed te begeleiden kijk ik met een brede blik. Het uitgangspunt hierbij is gericht op ontwikkeling.

## Voor wie bedoeld

Praktijk De Kern richt zich op kinderen en jongeren. Binnen de praktijk kunnen ouders en kinderen/jongeren terecht met vragen of problemen op het gebied van:

- autisme en bijkomende problematiek;
- een ontwikkelingsachterstand of verstandelijke beperking;
- ADHD, de concentratie, het gestructureerd werken;
- gedragsproblemen;
- het sociale contact;
- depressieve uitingen;
- angst of stress;
- de opvoeding;
- het gezin.

## Specialisaties

Praktijk De Kern heeft als specialisaties kinderen en jongeren met autisme of met een verstandelijke beperking.

## Mijn werkwijze

Tijdens het eerste gesprek wordt de hulpvraag in kaart gebracht. We bespreken de ervaren problemen en er wordt een plan van aanpak gemaakt. De duur van het contact is afhankelijk van de problematiek. Regelmatig wordt de geboden zorg besproken.

Mijn manier van werken is luisteren, vragen

stellen, ontdekken en benoemen wat er gebeurt tijdens het voeren van gesprekken, het bespreken van videobeelden of het doen van een spel.

Ik maak gebruik van verschillende methoden en technieken: Psychologisch onderzoek, de ASS-wijzer, Geweldloze Communicatie, Heijkoop, Oplossingsgerichte korte psychotherapie, een weerbaarheidstraining volgens Rots en Water of een geheugentraining volgens Cogmed.

Als orthopedagoog-generalist verplicht ik mij te houden aan de beroepscode van de NVO.

## Weerbaarheidstraining

Rots en Water is een psychofysieke weerbaarheidstraining en anti-pestmethodiek door middel van een fysieke aanpak.

### Voor wie

Kinderen of jongeren van het basis- en voortgezet onderwijs, mensen met een autisme spectrum stoornis of meisjes en vrouwen, ter ondersteuning van de sociale en emotionele ontwikkeling.

### Werkwijze

Het doen van fysieke oefeningen staat voorop en niet het praten. Het volgen van een training kan individueel of in groepsverband plaatsvinden. De training bestaat uit 8 lessen van 45 minuten.