

Wat kunnen wij voor jou betekenen als er thuis sprake is van spanning of stress?

In deze folder vind je informatie over ons aanbod op het gebied van KOPP/KOV en huiselijk geweld. Het kan zijn dat KOPP/KOV je nog niet zoveel zegt. KOPP/KOV staat voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen (KOPP) en Kinderen van Ouders met een Verslaving (KOV). Dit kan natuurlijk ook om een ander familielid gaan. Wij bieden trainingen en cursussen aan voor kinderen en jongeren van 0 tot 25 jaar en voor ouders en beroepskrachten. Op onze website vind je nog meer informatie en kun je gemakkelijk, gratis en vrijblijvend aanmelden. Bij interesse, vragen of voor overleg kun je altijd contact met ons opnemen.





Preventieve
adviesgesprekken
en preventieve
gezinsgesprekken

Tijdlijn leeftijd en trainingen



[0-1 jaar]

Beter contact
met je baby



[2-4 jaar]

Piepje



[4-8 jaar]

Piep zei
de muis



[8-12 jaar]

De Doe-
praatgroep &
En nu ik...!



[12-15 jaar]

Kan iemand
mij horen? &
Time 4 U



[15-18 jaar]

Time 4 U+



[18-25 jaar]

How About
You?



[ouders]

Steuntje
in de Rug

Beter contact met je baby

(ouders met baby's van 0-1 jaar) 🕒 6 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor ouders (en hun baby's) die minder goed in hun vel zitten na de geboorte van hun kindje. Dat kan verschillende oorzaken hebben: slaapgebrek, een zwangerschap of bevalling die anders liep dan gehoopt, omstandigheden die niet ideaal zijn voor jou of jouw baby of een baby die veel huilt. Je leert de Shantala babymassage, praat met andere ouders en je merkt dat je niet de enige bent die nog niet helemaal op die roze wolk zit. We bespreken de zwangerschap, bevalling en kraamtijd. Ook praten we over hoe je tijd voor jezelf kan vrijmaken en op andere manieren goed voor jezelf kan (blijven) zorgen.

Piepje

(ouders met kinderen van 2-4 jaar) 🕒 8 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor ouders en hun kinderen, die thuis of in hun directe omgeving met spanning en stress te maken hebben of hebben gehad. De bijeenkomsten hebben een gezamenlijke start waarbij er samen gespeeld en geknutseld wordt. Vervolgens gaan ouders en kinderen 45 minuten uit elkaar: ouders kunnen ervaringen uitwisselen over de opvoeding en krijgen daarbij steun. De kinderen leren daarnaast op een speelse wijze om hun emoties zoals blij, bang, boos en bedroefd te herkennen en op een goede manier te uiten. Aan het eind wordt er samen afgesloten.

Piep zei de muis

(4-8 jaar) 🕒 14 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor kinderen die thuis of in hun directe omgeving met spanning en stress te maken hebben of hebben gehad. Piep is een leuke handpop die vertelt over wat hij allemaal meemaakt. Hij nodigt de kinderen uit om samen met hem voor allerlei situaties een oplossing te zoeken: wat doe je bijvoorbeeld als je verdrietig bent? Op deze wijze wordt er op een speelse, creatieve manier geprobeerd om kinderen vaardigheden te leren waardoor zij gemakkelijker met eigen emoties en de situatie thuis om kunnen gaan en leren zij dat het niet hun schuld is. We zorgen ervoor dat Piep zei de muis voor elk kind als een feestje voelt!



De Doe-praatgroep

(8-12 jaar) 🕒 9 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor kinderen die een ouder met psychische problemen of een ouder met een verslaving hebben of hebben gehad. Tijdens De Doe-praatgroep kunnen kinderen in een veilige sfeer met elkaar praten over hun gevoelens en ervaringen. Kinderen leren op deze manier dat zij niet de enige zijn die thuis iets hebben meegemaakt en dat het niet hun schuld is. Zoals de naam al doet vermoeden, gaan we tijdens de training niet alleen praten, maar gaan we ook veel leuke dingen doen. We gaan bijvoorbeeld een film kijken, knutselen en er komt een deskundige langs aan wie de kinderen al hun vragen kunnen stellen. De kinderen krijgen in hun werkboek ook af en toe een thuisklus mee waarmee zij cadeautjes verdienen.

En nu ik...!

(8-12 jaar) 🕒 9 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor kinderen die te maken hebben of hebben gehad met heftige ruzies thuis. Tijdens En nu ik...! maken we op een creatieve en leuke manier moeilijke onderwerpen bespreekbaar. Dit doen we bijvoorbeeld door te tekenen, te knutselen, te lezen en spelletjes te doen. De kinderen krijgen de kans te vertellen over wat zij hebben meegemaakt, maar ze mogen ook alleen luisteren. In de aansluitende oudergroep behandelen we verschillende thema's, bijvoorbeeld "omgaan met boosheid" en goed voor jezelf zorgen.



Wist je dat...

...aankomen voor een training vaak als spannend wordt ervaren, maar dat na deelname vrijwel iedereen ontzettend blij is deze dappere stap genomen te hebben?

Kan iemand mij horen?

[12-15 jaar] 🕒 10 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor jongeren die huiselijk geweld meemaken of hebben meegemaakt. Tijdens Kan iemand mij horen? gaan we het gezellig maken, maar daarnaast komen er ook moeilijke onderwerpen aan bod. Dit doen we bijvoorbeeld door stellingen te beantwoorden, verschillende spellen te doen en filmpjes te kijken. De jongeren krijgen de kans te vertellen over wat zij hebben meegemaakt, maar ze mogen ook alleen luisteren. In de aansluitende oudergroep behandelen we verschillende thema's, bijvoorbeeld "omgaan met boosheid" en goed voor jezelf zorgen.

Time 4 U, Time 4 U + en How About You?

[12-15 jaar] [15-18 jaar] [18-25 jaar]

🕒 9 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor jongeren die een ouder met psychische problemen of een ouder met een verslaving hebben of hebben gehad. Tijdens Time 4 U behandelen we verschillende thema's, onder andere "de ziekte van de ouder", "hoe ga je daarmee om" en "goed voor jezelf zorgen". Daarnaast gaan we ook heel veel leuke dingen doen zoals boksen, bowlen of uit eten en is er een schrijfworkshop. Het is fijn om herkenning te vinden bij anderen in een veilige omgeving. Bij twijfel is het ook altijd mogelijk om op onze kosten ergens een kopje koffie te drinken en vrijblijvend te overleggen.

Steuntje in de Rug

[ouders van kinderen van 0-12 jaar] 🕒 9 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepscursus voor ouders die met spanning en stress, psychische problemen of een verslaving te maken hebben of hebben gehad. De cursus wordt gelijktijdig met de kindergroepen Piep zei de muis en De Doe-Praatgroep gegeven. Opvoeden is voor niemand gemakkelijk. Veel ouders lopen tegen dezelfde dingen aan. Bij Steuntje in de Rug krijg je handvatten aangeboden, maar kun je ook met andere ouders ervaringen en tips delen. Er is vooral ruimte om te praten over de verschillende thema's. Zo worden onder andere angst, boosheid en goed voor jezelf zorgen behandeld. Ook wordt besproken hoe je met grenzen kunt omgaan en hoe je je kind(eren) positief kunt benaderen.

Adviesgesprek en voorlichting

Weet je na het lezen van deze folder niet voldoende, twijfel je of de training bij je past of heb je andere vragen? Dan bieden wij vrijblijvende adviesgesprekken voor kinderen, jongeren, ouders en beroepskrachten. Ook bieden wij preventieve gezinsgesprekken aan. Spanningen zoals psychische en/of verslavingsproblematiek en bijvoorbeeld huiselijk geweld hebben invloed op het hele gezin. Het kan fijn zijn om daar met een professional van gedachte over te wisselen. Wij kunnen met je meedenken en je van tips & tricks voorzien om jou en jouw kinderen te steunen. Deze gesprekken vinden plaats op een locatie die prettig is voor de ouder/het gezin. Voor jongeren is er ook de mogelijkheid om op onze kosten ergens een kopje koffie te drinken en vrijblijvend te overleggen. Daarnaast kan het ook gaan om telefonisch advies of meedenken via de mail. Tot slot geven wij ook voorlichtingen of trainingen aan beroepskrachten.