



Connect

Pro Persona



Als je ouder psychische of verslavingsproblemen heeft

KOPP/KOV-groep voor jongeren 13-16 jaar

Hoe gaat het met jou?

Opgroeien in een gezin waar één van je ouders psychische of verslavingsproblemen heeft, is niet altijd makkelijk.

Juist op jouw leeftijd heb je ook wat meer ruimte voor jezelf nodig; je gaat net naar de middelbare school of zit daar al op en je krijgt steeds meer je eigen leven. Maar als je je zorgen maakt om je vader of moeder kan dat soms lastig zijn, en kun je bijvoorbeeld de neiging hebben om je veel aan te passen en je ouders niet te willen belasten. Misschien heb je vragen, voel je je schuldig, ben je boos, verdrietig of wil je weten hoe andere jongeren met deze situatie omgaan?

Dan is er voor jou de jongerengroep! Want praten over thuis, met jongeren van jouw leeftijd die in dezelfde situatie zitten, kan je helpen beter met je eigen situatie om te gaan.

Voor wie is de kopp-groep?

De groep is voor jongeren van 13 tot en met 16 jaar die een vader en/of moeder hebben met psychische en/of verslavingsproblemen.

Ervaringen van anderen

- ‘Er over praten met andere jongeren, die hetzelfde meemaken als ik, dat lucht op. Je snapt elkaar meteen.’
- ‘In de groep heb ik geleerd hoe ik beter met de ziekte van mijn vader om kan gaan.’
- ‘Je kunt elkaar helpen en ondersteunen, en je weet dat je lang niet de enige bent die er ook mee te maken heeft!’
- ‘Ik vind het fijn dat ik nu meer weet over de ziekte van mijn moeder, en hoe psychische problemen kunnen ontstaan.’

Inhoud van de groep

In de groep merk je dat je niet de enige bent waarbij het thuis anders gaat. Je kunt er ervaringen uitwisselen met leeftijdsgenoten die in een soortgelijke situatie zitten. Ben je benieuwd naar hun ervaringen?

In de groep praten we over hoe het gaat thuis, wat je moeilijk vindt en zoeken we naar oplossingen. Want door het er met elkaar over te hebben, kun je vaak beter begrijpen waarom je vader of

moeder zich zo gedraagt. Als je iets begrijpt, is het meestal ook wat gemakkelijker om ermee om te gaan.

We werken met thema's als omgaan met gevoelens, sociaal netwerk, omgaan met moeilijke situaties, opkomen voor jezelf en inzicht in wat psychische problemen en verslaving zijn. Uiteraard is het belangrijk dat de bijeenkomsten leuk zijn, want leuke dingen doen is belangrijk! Daarom praten we niet alleen, maar zorgen we ook voor leuke activiteiten.

Praktische informatie

De groep bestaat uit acht bijeenkomsten van 1½ uur, we komen elke week bij elkaar. De groep vindt na schooltijd plaats. Voordat de groep begint nodigen we jou en je ouder(s) uit voor kennismaking met de begeleiders van de groep.

Voor je ouder(s) is er een ouderavond, waarin uitgelegd wordt wat er in de groep aan bod komt en wat jou als jongere helpt. Er zijn geen kosten verbonden aan deelname aan de groep.

Je kunt je opgeven voor de groep bij het secretariaat van Preventie: (026) 312 44 83 of preventie@propersona.nl www.propersonaconnect.nl

Connect helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E preventie@propersona.nl

W www.propersonaconnect.nl

Connect helpt bij jou in de
buurt, met behulp van jouw
vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona