

Aandacht voor jouw verhaal!

*Doe- en praatgroepen voor kinderen van
ouders met psychische en/of verslavingsproblemen*



“Mijn moeder heeft veel last van angsten en depressies.
Ik weet niet goed hoe ik hier mee om moet gaan en ik heb het gevoel dat het mijn schuld is. Het is fijn om te praten in de groep, omdat de anderen mij begrijpen. Ik voel me na de bijeenkomsten vaak opgelucht.”

Aandacht voor jouw verhaal!

*Doe- en praatgroepen voor kinderen van
ouders met psychische en/of verslavingsproblemen*



“Mijn moeder heeft veel last van angsten en depressies.
Ik weet niet goed hoe ik hier mee om moet gaan en ik heb het gevoel
dat het mijn schuld is. Het is fijn om te praten in de groep, omdat de
anderen mij begrijpen. Ik voel me na de bijeenkomsten vaak opgelucht.”

Aandacht voor jouw verhaal!

Opgroeien in een gezin waarvan je vader of moeder psychische problemen heeft of verslaafd is, is niet gemakkelijk. Omgaan met deze situatie is heel ingrijpend en dat je hier weleens boos of verdrietig om bent is heel normaal.

Weet je dat je niet de enige bent?

In de KOPP/KVO-groepen (dit zijn groepen voor kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen) komen kinderen en jongeren bij elkaar om te praten over hun thuis-situatie. Iedere bijeenkomst delen we onze gedachtes en gevoelens over een ander onderwerp. Bijvoorbeeld stress, angst, machteloosheid of schaamte. Er wordt gepraat en geluisterd, maar ook gespeeld, getekend en gelachen.

Tijdens de gesprekken werken we aan het vergroten van je zelfvertrouwen, leer je meer over psychische en/of verslavingsproblemen en hoe je hier mee om kunt gaan. Daarnaast bekijken we samen wie jou kan helpen als het even tegen zit.

Er zijn verschillende doe- en praatgroepen:

- voor kinderen van 4 tot 12 jaar
- voor jongeren van 12 tot 16 jaar
- 17+ groepen

Wat kan ik verwachten?

- Acht bijeenkomsten op een doordeweekse middag, na schooltijd.
Plus twee bijeenkomsten voor ouders/verzorgers
- Deelname is gratis



“Ik zie dat onze drie kinderen het erg moeilijk hebben met de psychische problemen van mijn vrouw. Door de doe- en praatgroep kunnen ze zich beter uiten en hebben ze geleerd meer voor zichzelf op te komen. Dat is heel fijn om te zien.”

Wil je weten of deze doe- en praatgroep iets voor jou is?

Kijk voor meer informatie of direct aanmelden op:

www.ggz-nhn.nl/praatgroepvoorkinderen

Samenwerking

Om kinderen en jongeren verder op weg te helpen bieden Brijder Jeugd, Triversum en GGZ Noord-Holland-Noord deze groepen al jaren gezamenlijk aan.