

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

In deze flyer vind je informatie over ons aanbod in *regio Gooi & Vechtstreek* op het gebied van spanning of stress thuis en KOPP/KOV. 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 *preventieve* trainingen aan voor kinderen en jongeren van *4 tot 16 jaar*. De trainingen zijn *kosteloos* en er wordt *geen dossier* opgebouwd. Aanmelden is geheel *vrijblijvend* en kan door zowel verwijzers als ouders gedaan worden. Na aanmelding wordt er contact opgenomen om meer informatie te geven en eventuele vragen te beantwoorden waarna bij interesse een vrijblijvend kennismakingsgesprek gepland wordt.

Bij interesse, vragen of voor overleg kun je altijd contact met ons opnemen:
koppkov@arkinjeugd.nl | Mariëlle Benic 06 41 78 35 19 & Jochen Starreveld 06 15 02 74 92
ook per WhatsApp bereikbaar



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, bijvoorbeeld door ruzies thuis, een scheiding of een familielid die niet lekker in zijn of haar vel zit of heeft gezeten. 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 boos, bang of verdrietig bent, waar ben je goed in en hoe kom je voor jezelf op? Op deze wijze leren kinderen op een speelse, creatieve manier 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 en zij niet de enige zijn die thuis iets meemaken.

Start: dinsdag 3 oktober 16.00 - 17.30 (locatie volgt)

DOE-PRAATGROEP

(8-12 jaar) 🕒 9 bijeenkomsten / 1,5 uur

Een groepstraining voor kinderen met een ouder (of ander familielid) die niet lekker in zijn of haar vel zit of heeft gezeten, bijvoorbeeld door psychische problemen of verslavingsproblemen. Tijdens de Doe-praatgroep kunnen kinderen in een veilige sfeer met elkaar praten over hun gevoelens en ervaringen. Door middel van spelletjes, films en leuke opdrachten, leren kinderen de situatie thuis beter te begrijpen. Thema's zoals de vier basisgevoelens, ontspannen, rode en groene gedachten en je steunteam komen allemaal aan bod. Ook komt er een Doe-praat dokter langs waar de kinderen al hun vragen aan kunnen stellen. Kinderen leren op deze manier dat zij niet de enige zijn die thuis iets hebben meegemaakt en dat het niet hun schuld is. Ook leren zij op een goede manier met hun emoties om te gaan.

Start: dinsdag 31 oktober 16.00 - 17.30 (locatie volgt)

TIME4U

(12-16 jaar) 🕒 9 bijeenkomsten / 1,5 uur

Een groepstraining voor jongeren met een ouder (of ander familielid) die niet lekker in zijn of haar vel zit of heeft gezeten, bijvoorbeeld door psychische problemen of verslavingsproblemen. Jongeren ontmoeten anderen met een soortgelijk verhaal en krijgen tips & tricks over hoe zij op een goede manier met de situatie om kunnen gaan. Het is fijn om (h)erkenning te vinden bij anderen in een veilige en laagdrempelige omgeving. Er wordt onder andere een boks workshop en schrijf workshop georganiseerd. Ook is er genoeg tijd voor leuke spelletjes tussendoor. Andere thema's die aan bod komen, zijn onder andere de ziekte van het familielid, goed voor jezelf (blijven) zorgen, sociale steun en je zelfbeeld.

Start: dinsdag 31 oktober 16.00 - 17.30 (locatie volgt)

Komt de dag, tijd of locatie niet uit? Neem dan alsnog contact met ons op en dan denken wij met je mee!