

# TIME4U

Een preventieve en kosteloze groepstraining voor jongeren van 12 tot 16 jaar met een familielid die niet lekker in zijn of haar vel zit of heeft gezeten.



Time4U is een groep 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. Dit is voor diegene natuurlijk niet fijn, maar kan ook invloed op jou hebben. Zo kun je je bijvoorbeeld zorgen maken of vragen over de situatie hebben. In de Time4U groep gaan we niet alleen praten over je thuissituatie, maar gaan we juist ook heel veel leuke dingen doen. Zo gaan we een boks workshop en schrijf workshop doen. Ook is er genoeg tijd voor leuke spelletjes tussendoor. Andere thema's die aan bod komen, zijn goed voor jezelf (blijven) zorgen, sociale steun en grenzen aangeven. En we spreken af: niks moet, alles mag ;- ) dat betekent dat jij zelf bepaalt wat je wilt vertellen. Bekijk via de QR-code ook ons filmpje met meer informatie:



Je hebt in eerste instantie misschien niet altijd zin in de groep, maar na één keer komen, vinden bijna alle jongeren het toch een stuk leuker dan verwacht. Je mag het natuurlijk ook altijd komen proberen en als het niks voor je is, dan stop je ermee want deze groep is zodat jij een leuke tijd hebt! In de meeste gevallen blijven jongeren komen en vinden zij het fijn anderen te ontmoeten met een soortgelijk verhaal en in een veilige omgeving herkenning te vinden.

## Praktische informatie

Er zijn 9 wekelijkse bijeenkomsten (met uitzondering van schoolvakanties) van 1,5 uur en er doen maximaal 10-12 jongeren aan een groep mee. Deelname is gratis!

Je mag altijd appen, sms'en, bellen of mailen voor vragen of om je op te geven. Misschien twijfel je nog en wil je eerst nog een keer afspreken met één van de trainers voordat je beslist. Dat mag ook! Voordat de groep start, is er ook altijd een kennismakingsgesprek met één van de trainers.

De groep start twee keer per jaar en jongeren uit heel Gooi & Vechtstreek zijn welkom!

De eerstvolgende groep start op dinsdag 31 oktober 2023 en zal op de dinsdagen van 16.00 tot 17.30 zijn. De locatie volgt. Komt de dag, tijd of locatie niet uit? Neem dan alsnog contact met ons op en dan denken wij met je mee.

Bij vragen of interesse kun je ons altijd appen, sms'en, bellen of mailen:  
Mariëlle Benic 06 41 78 35 19 & Jochen Starreveld 06 15 02 74 92 | koppkov@arkinjeugd.nl