Jongeren

# Preventieve gesprekken

**Voor jongeren van 8 tot 12 jaar met een familielid met psychische problemen.**

**Samen praten helpt**
Als je vader, moeder, broer of zus psychische problemen heeft, is het thuis soms anders dan bij andere kinderen. Misschien maak je je zorgen, voel je je verdrietig, boos of alleen. Of denk je dat het jouw schuld is dat er problemen zijn. Dat is niet zo, en je hoeft er niet alleen mee rond te lopen. Daarom zijn er de preventieve gesprekken. Het is belangrijk om te praten over hoe het thuis gaat, om te zorgen dat je deze gevoelens niet opkropt en je je vervelend gaat voelen. Want praten lucht op.

**Voor wie zijn de gesprekken?**
Deze gesprekken zijn voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar met een ouder, broer of zus die psychische en/of verslavingsproblemen heeft.
De gesprekken zijn gratis en je kunt je aanmelden via je ouders.

**Wat gaan we doen?**
Je hebt 4 gesprekken van 1 uur met een vaste begeleider. In die gesprekken:

- praten we over hoe het thuis gaat
- kijken we samen naar wat je moeilijk vindt
- zoeken we naar oplossingen die bij jou passen
- krijg je uitleg over psychische problemen
- leer je omgaan met gevoelens
- oefenen we met steun vragen
- opkomen voor jezelf

Door te praten begrijp je vaak beter waarom iemand zich op een bepaalde manier gedraagt. En als je iets beter begrijpt, is het vaak ook makkelijker om ermee om te gaan.

**Meer weten of aanmelden?**
Aanmelden kan via het aanmeldformulier op www.propersona.nl/preventie/kopp-op-maat-gesprekken/.

**Pro Persona Preventie**
(026) 312 44 83
preventie@propersona.nl
www.propersona.nl/preventie
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00059-260616