Als je ouder psychische problemen heeft

Informatie voor jongeren van 12 tot 16 jaar

Je staat er niet alleen voor
Opgroeien in een gezin waar één van je ouders psychische of verslavingsproblemen heeft, is niet altijd makkelijk. Juist op jouw leeftijd heb je 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. Je kunt 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! Daar kan je praten met jongeren van jouw leeftijd die in dezelfde situatie zitten. Dit kan helpen beter met je eigen situatie om te gaan.

Voor wie is de kopp-groep?
De groep is voor jongeren van 12 tot en met 16 jaar die een vader en/of moeder hebben met psychische en/of verslavingsproblemen.

Ervaringen van anderen
‘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 mee te maken heeft!’
‘Ik vind het fijn dat ik nu meer weet over de ziekte van mijn moeder, en hoe psychische problemen 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. 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 makkelijker 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 komt 8 keer bij elkaar tijdens bijeenkomsten van anderhalf uur. Voordat de groep begint, nodigen we jou en je ouder(s) uit voor een kennismaking met de begeleiders van de groep. Voor je ouder(s) is er een online ouderavond. Daarin leggen we uit wat er in de groep aan bod komt en wat jou als jongere helpt. Deelname aan de groep is gratis.

Meer weten of aanmelden?
Bekijk de website:
www.propersona.nl/kopp-kov

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 00061-260615