

Kijk voor meer informatie en filmpjes over ons aanbod:

Utrecht

www.jellinek.nl/familie-en-omgeving/naasten/aanbod-voor-naasten-in-utrecht

Amersfoort

www.indebuurt033.nl/spanning-en-stress-thuis-preventiegroepen

Amsterdam en Hilversum

www.arkinjeugdengezin.nl/preventie

Wil je informatie, advies of iemand aanmelden?

Mail of bel ons:

Utrecht – Jellinek preventie

Mail: koppkov@jellinek.nl

Telefoon: 088 - 50 51 220

Bereikbaar op werkdagen tussen 09.00-11.00uur en 15.00-17.00uur.

Amersfoort – Indebuurt033

Mail: spanningthuis@indebuurt033.nl

Telefoon: 033 - 20 48 677

Bereikbaar van maandag t/m donderdag tussen 09.00 en 17.00uur.

Amsterdam en Hilversum – Arkin jeugd en gezin

Mail: koppkov@arkinjeugd.nl

Telefoon: 020 - 59 01 330

Bereikbaar op werkdagen tussen 09.00 en 17.00uur.



Opgroeien met zorgen of spanningen in huis

Er zijn in Nederland veel ouders die last hebben van stress, psychische problemen of een verslaving. Dit kan leiden tot zorgen en spanningen in huis. Net als bijvoorbeeld een vechtscheiding of psychische problemen van een broer of zus.

Om te voorkomen dat kinderen en jongeren in zo'n thuissituatie later zelf problemen ontwikkelen, is er een uitgebreid preventieaanbod beschikbaar in de regio's Utrecht, Amersfoort, Amsterdam en Hilversum. Hier leren kinderen en jongeren om te gaan met de spanningen in huis en is er ook aandacht voor de ouders zelf.

hoe is het
eigenlijk
met jou?

Aanbod voor kinderen en jongeren

In een kennismakingsgesprek met een preventiewerker, ouder(s) of verzorger(s) en het kind wordt bekeken waar het kind het meest mee geholpen is. Dit kan een individueel gesprek zijn met een preventiewerker of deelname aan een van de groepen.

In de groepen zitten kinderen en jongeren die uit een vergelijkbare thuissituatie komen. Daardoor is er veel herkenning en ervaren ze minder schaamte om over hun ervaringen te praten. Ze merken dat ze niet de enigen zijn. Daarnaast komt het volgende aanbod:

- Herkennen van gevoelens en het uiten ervan
- Omgaan met lastige situaties
- Aandacht voor jezelf en dingen doen die je leuk vindt
- Voor jezelf opkomen

Dit doen we op een manier die passend is voor de leeftijd van de kinderen. Zo wordt spelen en praten bij de jongste deelnemers zo veel mogelijk afgewisseld. Terwijl er bij de jongeren en jongvolwassenen veel ruimte is voor het delen van tips en ervaringen rondom verschillende thema's.

Ouders

We vinden het belangrijk dat ouders of verzorgers betrokken worden. Zo doen we de kennismakings- en eindgesprekken voor kinderen en jongeren t/m 16 jaar altijd samen met de ouders of verzorgers. Daarnaast worden er ook ouderbijeenkomsten georganiseerd.

Aanbod voor professionals

Professionals kunnen bij ons terecht voor consultatie en advies. Daarnaast bieden wij voorlichtingen en deskundigheidsbevorderingen aan op dit thema. Informeer hiervoor naar de mogelijkheden.

Belangrijk:

- De groepen starten in het voor- en najaar.
- Het aanbod is preventief; het is dus geen therapie.
- Deelname is gratis.
- Er is geen verwijfsbrief nodig.
- We werken niet met dossiers.



wist je dat ...

... Er ruim 18.000 kinderen in pleeggezinnen wonen?

... Er 450.000 kinderen en jongeren mantelzorgers zijn? Zij hebben te maken met een langdurig zieke huisgenoot.

... 70.000 kinderen per jaar te maken hebben met een scheiding?

... 2 tot 3 kinderen in een klas van 30 leerlingen onder de 18 jaar te maken hebben met een ouder met een psychische aandoening (KOPP) en/of verslaving (KOV)? Deze kinderen groeien op in een thuissituatie waarin sprake is van spanning en stress.

wist je dat ...