

Tienergroep van 12-16 jaar



Praten helpt

Preventieprogramma KOPP/KVO Zuid Limburg

Als je vader of moeder psychische problemen heeft en/of verslaafd is, dan heeft dat vaak gevolgen voor het gezin, en dus ook voor jou.

Veel draait thuis om de ziekte of verslaving van je vader of moeder. En je kent eigenlijk niemand van je eigen leeftijd, die hetzelfde meemaakt.

Herken jij je (deels) hierin, dan is deze cursus misschien iets voor jou! Je bent niet de enige. Er samen over praten helpt. Kijk maar naar ervaringen van andere jongeren.

#### Wat doen we in de cursus?

- Je ontmoet anderen die in dezelfde situatie zitten als jij.
- Bij wie kun je steun zoeken?
- Je leert over de ziekte en/of verslaving van je ouder.
- Je leert dat je ook plezier mag maken als er thuis wat aan de hand is.
- Je krijgt tips en adviezen over wat je kunt doen als het thuis niet goed gaat.
- Je leert dat jij het niet schuld bent.
- Hoe kun je omgaan met reacties uit de omgeving?
- Mogelijk krijg je antwoord op vragen die je hebt en krijg je tips.

Er is ook ruimte om ervaringen met elkaar uit te wisselen, want er zijn meer jongeren zoals jij. Misschien herken je veel bij elkaar en bovendien is het gezellig!

Weet je niet zeker of deze cursus iets is voor jou? Bel of mail gerust. We kunnen dan een afspraak maken en uitleggen wat de bedoeling is. Daarna kun je beslissen of je wilt deelnemen. Bij de praktische informatie vind je telefoonnummers en mailadressen.

Meer algemene informatie over KOPP/KVO is te vinden op de volgende websites:  
[www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl)  
[www.drankjewel.nl](http://www.drankjewel.nl)

#### Praktische informatie

##### Aantal bijeenkomsten

8 wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur.  
1 bijeenkomst voor de ouders/verzorgers, waarin uitgelegd wordt wat in de groep aan bod komt en wat je als jongere helpt.

##### Wanneer

De bijeenkomsten vinden na schooltijd plaats in jouw regio.

##### Aantal deelnemers

6 - 10 deelnemers.

#### Informatie en aanmelding

##### Wanneer je ouder psychiatrische/psychische problemen heeft

**Regio Parkstad**  
[m.heijmans@mondriaan.eu](mailto:m.heijmans@mondriaan.eu) Marion Heijmans  
088 506 61 15

**Regio Maastricht/Heuvelland**  
[i.holterman@virenze.nl](mailto:i.holterman@virenze.nl) Ida Holterman  
043 329 96 40

**Regio Westelijke Mijnstreek**  
[m.dhondt@orbisconcern.nl](mailto:m.dhondt@orbisconcern.nl) Marijke Dhondt  
088 459 03 40

##### Wanneer je ouder verslavingsproblemen heeft

**Regio Parkstad**  
[s.swieringa@mondriaan.eu](mailto:s.swieringa@mondriaan.eu) Sandy Swieringa  
088 506 72 00

**Regio Maastricht/Heuvelland**  
[r.cantervisscher@mondriaan.eu](mailto:r.cantervisscher@mondriaan.eu) Resie Canter Visscher  
[j.van.erp@mondriaan.eu](mailto:j.van.erp@mondriaan.eu) Joyce van Erp  
088 506 72 00

**Regio Westelijke Mijnstreek**  
[j.van.de.nobelen@mondriaan.eu](mailto:j.van.de.nobelen@mondriaan.eu) Judith van de Nobelen  
088 506 72 00

Sylvia : "Ik weet nu wat ik wel en niet wil doen thuis. Ik help ze, maar ik wil ook wel eens uitgaan. Ik wil mijn diploma halen..."



Het KOPP/ KVO preventieprogramma  
wordt gezamenlijk uitgevoerd door  
Mondriaan, Virenze-Riagg Maastricht en  
Zuyderland.



Postbus 4436  
6401 CX Heerlen  
T 088 506 62 62

[www.mondriaan.eu](http://www.mondriaan.eu)

© Mondriaan januari 2016

*Er is gebruik gemaakt van de foto's uit de  
KIPIZIVERO-reeks van het Trimbos-Instituut*