



# Connect

*Pro Persona*



## **Als je ouder psychische en/of verslavingsproblemen heeft**

Aanbod voor kinderen/jongeren 0-25 jaar in 2024  
uit regio Arnhem

**IRISZORG**  
Preventie

---

## **Praten lucht op!**

Iedereen kan psychische problemen krijgen, dus ook je vader of moeder. Depressies, angst en psychoses komen nou eenmaal vaak voor. Voor ouders zelf een lastige periode, maar ook voor de mensen om hen heen.

Als je vader of moeder psychische of verslavingsproblemen heeft, dan heeft dat gevolgen voor alle gezinsleden.

Bij kinderen kunnen de problemen van de ouder vragen, twijfels en emoties oproepen. Dit kan als de kinderen jong zijn, maar ook in de puberteit of jongvolwassenheid. Sommige kinderen stellen vragen, maken zich zorgen, worden boos of piekeren. Andere kinderen hebben de neiging voor hun ouder te gaan zorgen, zich aan te passen en vragen minder aandacht voor zichzelf. Volwassenen denken dan juist dat het goed met hen gaat. Maar wie vraagt er nu eens echt "Hoe gaat het met jou?".

Elk gezinslid kan op zijn of haar eigen manier behoefte hebben aan informatie, tips en een luisterend oor. Preventie biedt hierin ondersteuning door KOPP/KOV-groepen te organiseren voor lotgenotencontact, leren omgaan met de problemen thuis en uitleg over ziektebeelden.

Door te praten met anderen voorkom je dat gevoelens zich opstapelen en tot problemen leiden. Praten lucht op. Dat geldt voor iedereen; jong en oud!

Voor alle duidelijkheid: Het is ondersteuning, geen therapie en je hebt dus geen verwijzing nodig! Er zijn ook geen kosten aan deelname verbonden. De groepen zijn 6 tot 8 bijeenkomsten en starten bij voldoende aanmeldingen.

## **WAT BIEDT PREVENTIE?**

### **Piep zei de muis groep**

Voor kinderen in de leeftijd van 4 t/m 8 jaar. 'Piep zei de muis' is voor kinderen die extra steun nodig hebben omdat er thuis veel stress en spanning is. Dit kan komen door verschillende gebeurtenissen die thuis of in de omgeving spelen zoals ziekte, psychische of verslavingsproblemen, ruzie thuis een scheiding of dat er door andere redenen veel spanning en stress thuis is.

-> start nog niet bekend

### **Doe- en Praatgroep**

Voor kinderen in de leeftijd van 8 t/m 12 jaar. Kinderen praten, spelen en oefenen met leeftijdsgenoten, die in min of meer dezelfde situatie zitten. Zo ervaren ze dat ze niet de enige zijn en vinden ze steun en herkenning.

-> start 7 mei van 15.30-17.00 u.

-> start 6 november van 15.30-17.00 u.

*'Ik heb geleerd dat het niet mijn schuld is. En dat, als ik me rot voel, ik naar mijn moeder, andere kinderen, de juffen of mijn hond toe kan gaan.'* (deelnemer Doe- en Praatgroep)

### **Jongerengroep KOPP/KOV**

Voor jongeren in de leeftijd van 12 t/m 16 jaar.

Jongeren wisselen ervaringen uit met leeftijdsgenoten en ervaren dat ze niet de enige zijn waar het thuis niet altijd makkelijk is. Hoe gaat een ander om met de problemen thuis?

-> start 21 maart van 16.00-17.30 u.

*'Ik vond het heel spannend, want ik kende nog niemand.*

*Toch was het heel fijn om te merken dat je niet de enige bent die hiermee te maken heeft. Je snapt elkaar meteen.'* (deelnemer jongerengroep)

### **Jongvolwassenengroep KOPP/KOV**

Voor jongvolwassenen in de leeftijd van 16 t/m 25 jaar. Op het moment dat je je los gaat maken van thuis, loop je tegen nieuwe dingen aan die lastig kunnen zijn, zeker met een ouder met psychische problemen. In de groep zit je met leeftijdsgenoten die door ditzelfde proces gaan. Het is fijn om te merken dat je niet de enige bent, en om van elkaar te leren hoe je moeilijkheden aan kan pakken.

-> start 12 november van 18.30-20.00u.

*'De groep zorgde ervoor dat ik bewust stil kon staan bij wat er eigenlijk allemaal aan de hand was, en daar open over te zijn. Daarnaast was het heel fijn om zoveel met elkaar te delen en elkaar te helpen.'* (deelnemer Jongvolwassenengroep)

### **KOPP op maat 0-23 jaar**

Individuele trajecten van ca 4 bijeenkomsten.

### **Ouder-baby interventie**

Voor ouders met psychische problemen en hun baby (0-12 maanden), met behulp van video-opnames, is gericht op het stimuleren van het contact en het op gang brengen van de hechting tussen ouder(s) en kind.

### **Informatie**

De groepen worden gegeven door preventiewerkers van Pro Persona Connect en IrisZorg.

Toegankelijk voor kinderen/ jongeren/ jongvolwassenen uit de gemeente Arnhem, Duiven, Lingewaard, Overbetuwe, Renkum, Rheden, Rozendaal en Westervoort.

Van tevoren is er altijd eerst een kennismakingsgesprek om te kijken of de ondersteuning passend is.

Voor meer informatie of aanmelding kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met het secretariaat van Preventie:

(026) 312 44 83 of

[preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)

[propersonaconnect.nl/preventie](http://propersonaconnect.nl/preventie)

## Connect helpt

---

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)

W [www.propersonaconnect.nl](http://www.propersonaconnect.nl)

Connect helpt bij jou in de  
buurt, met behulp van jouw  
vrienden en familie

[propersonaconnect.nl](http://propersonaconnect.nl)

---

**IRISZORG**  
Grip op je leven

**Connect**  
*Pro Persona*