



PuntP

# Zorg voor uw kind en uzelf

*Als bij ouder(s) / verzorger(s) sprake  
is van psychische problemen en/ of  
verslaving*

**INFORMATIE – ADVIES – CURSUSSEN**



**Als u psychische problemen hebt of verslaafd bent, heeft dat ook invloed op uw omgeving. Uw kind(eren), uw familieleden of uw vrienden kunnen in die situatie veel hebben aan ondersteuning. Omgekeerd kunt u zelf misschien een steuntje gebruiken bij de opvoeding. Wat u ook zoekt, u vindt het bij PuntP Preventie.**

**In deze folder** zetten we de activiteiten van PuntP voor u op een rijtje:

- Voor kinderen van alle leeftijden: clubs en groepen.
- Voor de ouders: opvoedingsondersteuning.
- Voor familieleden en vrienden: bijeenkomsten en cursussen.

**Persoonlijk adviesgesprek** Bent u een ouder met psychische problemen of een verslaving? Of werkt u met iemand in die situatie? Dan kunt u bij PuntP Preventie terecht voor een persoonlijk adviesgesprek over de mogelijkheden voor ondersteuning. Zo'n gesprek is gratis en verplicht u tot niets. U kunt ook telefonisch of per e-mail advies krijgen.

---

Voor volwassenen (tot 55 jaar), ouderen (55+), migranten, en familieleden en bekenden van mensen met psychische problemen heeft PuntP Preventie ook voorlichting en cursussen. Meer informatie vindt u in speciale overzichtsbrochures. Vraag er gerust naar!

---

**Meer weten?** Belt of mailt u ons gerust met uw vragen. Van al onze activiteiten zijn folders beschikbaar met uitgebreide informatie. Ons telefoonnummer en e-mailadres vindt u achterop deze brochure.

# Voor kinderen

## **PIEP zei de muis club**

**Club voor kinderen van 4-8 jaar**

De 'PIEP zei de muis club' is speciaal voor kinderen van 4 tot 8 jaar die thuis veel meemaken. Ze leren er op een goede manier omgaan met hun emoties, zodat hun kans op een gezonde ontwikkeling groter wordt. Samen met de handpop PIEP de muis ontdekken de kinderen wat je kunt doen als je boos of verdrietig bent. Dat gebeurt spelenderwijs: bijvoorbeeld door (toneel) te spelen, te knutselen, te zingen. Voor de ouders zijn er aparte bijeenkomsten.

## **Doe-praatgroep**

**Groep voor kinderen van 8-12 jaar**

De 'Doe-Praatgroep' is een wekelijkse groep voor kinderen van 8 tot 12 jaar met een ouder met een psychisch probleem of een verslaving. In de 'Doe-praatgroep' praten kinderen over wat hun bezig houdt en wisselen ze spelenderwijs ervaringen uit. Dat helpt ze om dingen te begrijpen en te verwerken. De begeleiders zorgen voor een goede sfeer en beantwoorden vragen van de kinderen. Voor de ouders is er een aparte bijeenkomst.

# Voor jongeren en volwassen kinderen

## **Time4U**

### **Groep voor jongeren van 12-16 jaar**

'Time4U' is een wekelijkse groep voor jongeren van 12 tot 16 jaar met een ouder met een psychisch probleem of een verslaving. Het is een veilige plek om te praten over thuis en wat daar aan de hand is. De jongeren kunnen al hun vragen en ervaringen kwijt bij elkaar en de begeleiders. Dat helpt ze om dingen te begrijpen en te verwerken. Ook oefenen ze hoe ze met vervelende situaties kunnen omgaan en hoe ze grenzen kunnen stellen.

## **Een plek voor jouw verhaal (de KOPP-groep)**

### **Groep voor jongeren van 16-23 jaar**

Deze groep is speciaal voor jongeren vanaf 16 jaar met een ouder met een psychisch probleem of een verslaving. Ze kunnen er hun verhaal kwijt en bij elkaar herkenning, begrip en steun vinden. De groep kiest zelf de gespreks-onderwerpen en bedenkt samen met de begeleiders wat er verder gebeurt: bijvoorbeeld een film bekijken, een gastspreker uitnodigen of creatieve opdrachten doen.

## **Een psychisch zieke ouder? En hoe gaat het met u?**

### **Ondersteuningsgroep voor volwassen kinderen van een psychisch zieke ouder**

Ook volwassen kinderen van een psychisch zieke ouder kunnen een steuntje in de rug goed gebruiken. In de wekelijkse bijeenkomsten van deze ondersteuningsgroep wisselen de deelnemers in eerste instantie vooral ervaringen met elkaar uit. Vervolgens komen thema's aan de orde: zoals verantwoordelijkheid, relaties, schuldgevoelens, grenzen stellen en identiteit. Deelnemers kunnen ook zelf onderwerpen inbrengen die hen bezighouden.

# Huiselijk geweld

## En nu ik...!

### Groep voor kinderen van 7-12 jaar

'En nu ik...!' is een speciale groep voor kinderen van 7 tot 12 jaar die te maken hebben gehad met huiselijk geweld. De groep biedt de kinderen een veilige plek om hun ervaringen te delen. Terwijl ze creatief bezig zijn, praten de kinderen met elkaar. Tegelijk komen in een andere ruimte de ouders bij elkaar. Zij leren de kinderen zo goed mogelijk te ondersteunen.

## Kan iemand mij horen?

### Groep voor tieners van 12-16 jaar

'Kan iemand mij horen?' is een groep voor tieners tussen de 12 en 16 jaar die te maken hebben gehad met ruzies en geweld thuis. Zij kunnen daar hun eigen verhaal kwijt en vinden herkenning in de verhalen van andere tieners. Ze krijgen praktische tips voor hun eigen situatie en leren omgaan met situaties die zij moeilijk vinden. Daarnaast zijn er 4 bijeenkomsten voor hun ouders waarin zij informatie krijgen over deze groep. Ook praten zij met elkaar over hoe je kinderen die geweld hebben meegemaakt, kunt helpen.

# Voor ouders met psychische en/ of verslavingsproblemen

## Kop Op Ouders

**Website voor ouders met psychische en/ of verslavingsproblemen**

Iedereen wil het beste voor zijn kind. Maar soms leggen stress, psychische problemen of problemen met verslaving zoveel beslag op ouders dat het moeilijk is de kinderen genoeg aandacht te geven. De website Kop Op Ouders geeft deze ouders ondersteuning: in de vorm van informatie, een online groepscursus die je anoniem kunt volgen, een forum om berichten uit te wisselen en een e-mailservice voor alle vragen waarop de website geen antwoord geeft.

[www.kopopouders.nl](http://www.kopopouders.nl)

## Hoe gaat het dan met de kinderen?

**Ondersteuningscursus voor ouders van kinderen tot 12 jaar**

Opvoeden is vaak een hele klus. En misschien nog wel extra als een ouder psychische of psychiatrische problemen heeft. In deze cursussen praten we met elkaar over opvoeden. Iedereen mag vertellen over hoe het thuis gaat en vragen stellen. U krijgt praktische tips en informatie. We oefenen daar ook mee. En u kunt ervaringen uitwisselen met andere ouders. Zo leert u nieuwe manieren om de opvoeding aan te pakken. Daarnaast krijgt u ondersteuning bij het uitproberen van deze manieren in de praktijk.

## Voor familie en bekenden

Als uw dochter, partner, broer of vriendin psychische problemen of een verslaving heeft, is dat heel ingrijpend - ook voor u. Ook ú hebt recht op informatie en steun: zodat u zelf gezond blijft en u uw kracht kunt versterken. PuntP Preventie biedt u:

### **Adviesgesprek** over uw zorgen en vragen

#### **Doorlopende cursussen**

- Cursuscarroussel 'Psychische problemen in de familie' (4x)
- Cursus 'Omgaan met verslaving' (4x)

#### **Thema cursussen**

- 'Omgaan met borderline' (10x)
- 'Omgaan met depressie' (10x)
- 'Omgaan met psychose of schizofrenie' (10x)
- 'Omgaan met eetstoornissen' (4x)
- 'Omgaan met dubbele diagnose' (4x)
- 'Een psychisch zieke ouder? Hoe gaat het met u?' (8x)

#### **Zelfhulpcursus**

'Een depressieve naaste? Aandacht voor uzelf!'

#### **Lotgenotencontact**

'Samenspraak' gespreksgroep voor mantelzorgers (Amsterdam Zuidoost) (3x)

---

**Meer weten?** Vraag naar de overzichtsbrochure 'Aandacht voor uzelf' of kijk op [www.puntp.nl/preventie/familie](http://www.puntp.nl/preventie/familie). Ons telefoonnummer en emailadres vindt u aan de achterkant van deze brochure.

---

## **Activiteiten**

De activiteiten van PuntP staan open voor iedereen. U beslist zelf of een voorlichting, een adviesgesprek of een cursus iets voor u is. U heeft geen verwijzing van een huisarts nodig.

## **Privacy**

PuntP Preventie houdt geen dossier van u bij en vraagt alleen uw gegevens wanneer u deelneemt aan een cursus. Uw gegevens worden na afloop van de cursus vernietigd. Wij geven geen gegevens door aan andere instanties en hanteren daarvoor een privacyreglement. U kunt het privacyreglement bij ons opvragen.

## **Klachten**

Wij leren graag van uw mening. Na afloop van een cursus vragen wij u daarom mee te werken aan een tevredenheidsonderzoek. Wanneer u niet tevreden bent over de gang van zaken tijdens de cursus, kunt u dat altijd aangeven bij de cursusleider. Komt u er samen niet uit, dan kunt u gebruik maken van de klachtenregeling. Informatie hierover kunt u telefonisch krijgen: (020) 590 1230.

## **Contact / Aanmelding**

PuntP Preventie  
(020) 590 1330  
cursus@puntp.nl  
www.puntp.nl/preventie  
PuntP Preventie is samen met Jellinek Preventie onderdeel van Arkin.

© PuntP Preventie, 2011

*Onderdeel van Arkin*