

Kosten

De training is gratis.

Waar

De training vindt plaats bij RIAGG Amersfoort & Omstreken.

Kennismakingsgesprek

Voordat je begint met de training, is er bij het RIAGG een kennismakingsgesprek met jou en één van je ouders of verzorgers én met jou alleen. Je krijgt informatie over de training en we kijken samen of de training iets voor jou is. Je besluit zelf of je mee gaat doen.

Eventueel andere hulp

Heb je ernstige problemen door extreem langdurig geweld? Dan kan hulpverlening nodig zijn. De preventie-medewerker kijkt dan samen met jou welke vorm van hulp het beste past bij de situatie.

Trainingen voor jongere kinderen.

Er zijn ook trainingen voor kinderen van 1-7 en 7-13 jaar die getuige en/of slachtoffer zijn geweest van geweld binnen het gezin.



**Als muren
kunnen praten**

Jongeren 13-16 jaar

Deze training is een uitwerking van het landelijk bekende project:
'Let op de kleintjes', kinderen als getuige van huiselijk geweld.

Meedoen of meer informatie?

Wil je meedoen? Vraag dan of je vader of moeder belt naar het Vraag en Aanmeldpunt, telefoon: (033) 460 35 05. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur. Je ouders kunnen jou ook aanmelden via: preventie@riaggamersfoort.nl of via onze website: www.riaggamersfoort.nl

RIAGG AMERSFOORT & OMSTREKEN

RIAGG Amersfoort & Omstreken
Postbus 513 • 3800 AM Amersfoort
Bezoekadres: Westsingel 41 • 3811 BB Amersfoort
(033) 460 35 00 • www.riaggamersfoort.nl

**Training voor jongeren die
getuige zijn geweest van
geweld binnen het gezin**

'Altijd die ruzies, ze zoeken het maar uit'

Met deze training leer je om te gaan met situaties die jij moeilijk vindt

Moeilijk om erover te praten

Ouders die regelmatig schreeuwen, schelden, vechten of slaan, brengen veel spanning in huis. Vaak is het lastig om anderen te vertellen wat er thuis gebeurt. Veel jongeren schamen zich of zijn bang dat leeftijdgenoten hierover gaan roddelen of treiteren. Misschien heb je het idee dat anderen jou niet zullen begrijpen als je hierover praat. Ook met je ouders kan het lastig zijn om te praten over de ruzies.

Je bent niet de enige

Het is moeilijk om thuis ruzie en geweld mee te maken. Je voelt je soms schuldig of je denkt dat je de enige bent. Ergens weet je dat het niet normaal is dat je

ouders zo vaak knallende ruzie hebben, maar met wie praat je over zoiets? Daarom is er een training waarin je met leeftijdgenoten kunt praten die hetzelfde hebben meegemaakt. Ook doen we allerlei oefeningen en creatieve dingen die jou kunnen helpen.

Voor wie

De training is bedoeld voor jongeren van 13-16 jaar die getuige zijn geweest van geweld binnen het gezin. Herken je onderstaande dingen? Dan is de training iets voor jou!

- ✱ Je hebt veel zorgen door de problemen thuis.
- ✱ Je vindt het moeilijk om je op andere activiteiten te richten, zoals leuke dingen doen en met vrienden uitgaan.
- ✱ Je voelt je soms enorm kwaad, gefrustreerd of rot door de ruzies. Maar je weet niet hoe je dat kunt uiten.
- ✱ Je kunt je niet concentreren op school of werk door de problemen tussen je ouders.
- ✱ Je schaamt je en durft niet te vertellen wat er thuis is gebeurd.

Is het geweld thuis nog niet gestopt? Dan kun je nog niet meedoen aan de training. Er zijn dan eerst andere stappen nodig.

Wat heb je aan de training?

- ✱ Je hebt een plek waar je je frustraties kwijt kunt over de ruzies of andere problemen thuis.
- ✱ Je krijgt veel herkenning doordat je contact krijgt met leeftijdgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt.
- ✱ Je leert hoe je om kunt gaan met situaties die je moeilijk vindt.
- ✱ Je leert hoe je zelf het beste kunt omgaan met conflicten.

De bijeenkomsten

De training bestaat uit acht bijeenkomsten van een uur en drie kwartier. Ook zijn er twee informatiebijeenkomsten voor ouders. Zij krijgen informatie over wat het voor jongeren betekent als zij thuis geweld hebben meegemaakt.

De groep

De groep bestaat uit ongeveer acht jongeren van 13-16 jaar. De begeleiders van de training zijn deskundigen op het gebied van geweld binnen het gezin.