

Waar

De training 'Kopzorgen' 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.

Kopzorgen

Jongeren 13-16 jaar

Meedoen of meer informatie?

Wil je meedoen? Vraag dan of je ouder of verzorger 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. Ze 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 een ouder hebben met psychische problemen of een verslaving

RIAGG AMERSFOORT & OMSTREKEN

'Ik wil niet meer steeds over mijn moeder inzitten. Ik probeer me minder schuldig te voelen.'

Je wisselt ervaringen uit over thuis

In de war

Mensen die psychisch ziek zijn of verslaafd, kunnen soms behoorlijk in de war zijn. Vaak voelen ze zich moe en verdrietig. Ze kunnen dan nergens tegen. Soms worden ze heel erg kwaad zonder dat jij begrijpt waarom. Als het om je vader of moeder gaat, dan maak je je zorgen of je bent teleurgesteld dat het nog steeds niet beter gaat thuis. Je kunt ook boos of verdrietig zijn omdat je ouder zich niet aan afspraken houdt, of niet naar jou luistert. En misschien help je zelfs extra mee in het huishouden of bij de zorg van je broertje of zusje.

Dubbele gevoelens

Vaak wisselen gevoelens elkaar af. Het ene moment ben je bezorgd of verdrietig, dan weer kwaad en het volgende moment heb je spijt van je uitval. Want je

weet dat je vader of moeder er ook niets aan kan doen. Deze dubbele gevoelens zijn heel normaal, maar lastig. Misschien denk je wel dat de problemen van je ouders aan jou liggen. Veel jongeren denken dat ze dingen verkeerd doen. Dat is niet zo!

Je bent niet alleen

De meeste mensen praten niet graag over hun psychische problemen. Je kunt het dan zelf ook moeilijk vinden om te praten over thuis. Misschien denk je wel eens:

- * *Ik schaam me voor het gedrag van mijn vader of moeder.*
- * *Wat moet ik tegen mijn vrienden zeggen over thuis?*
- * *Kan ik nog wel iemand mee naar huis nemen?*
- * *Kan ik wel aan mijn ouders laten merken dat ik er soms ontzettend van baal of bang ben?*
- * *Mag ik wel eens lol hebben nu het zo slecht gaat met mijn vader of moeder?*

Gelukkig ben je niet de enige met deze problemen en vragen. Daarom is het fijn als je met andere jongeren kunt praten over deze dingen. Dat kan in de training 'Kopzorgen'. Tijdens de training wissel je ervaringen

uit over thuis aan de hand van verschillende thema's, bijvoorbeeld: wat zijn de gevolgen voor jou, hoe kun je omgaan met lastige situaties? Je kiest zelf wat je wilt vertellen. Ook krijg je informatie over psychische ziektes of verslaafd zijn. Maar we doen ook leuke dingen met elkaar.

Voor wie

De training is bedoeld voor jongeren van 13-16 jaar die een ouder hebben met psychische problemen of een verslaving.

De bijeenkomsten

Er zijn in totaal acht wekelijkse bijeenkomsten van een uur en drie kwartier, na schooltijd. Elk voorjaar en najaar wordt er een training gegeven. Daarnaast is er een bijeenkomst voor ouders.

De groep

De groep bestaat uit zes tot acht jongeren. De twee begeleiders weten hoe het voor jongeren is als het met ouders niet zo goed gaat.

Kosten

De training is gratis.