

Wat kunnen wij voor jou betekenen als er thuis sprake is (geweest) van spanning en/of stress?

In deze folder vind je informatie over ons preventieve en kosteloze aanbod wanneer er thuis sprake is (geweest) van spanning en/of stress. Dit kan bijvoorbeeld te maken hebben met een familielid dat niet lekker in zijn of haar vel zit of heeft gezeten, ruzies thuis of een scheiding. Wij bieden trainingen aan voor kinderen en jongeren van 0 tot 25 jaar en voor ouders en beroepskrachten. Op onze website vind je nog meer informatie en kun je gemakkelijk en vrijblijvend aanmelden. Bij interesse, vragen of voor overleg kun je altijd contact met ons opnemen.





Preventieve
adviesgesprekken
en preventieve
gezinsgesprekken

Tijdslijn leeftijd en trainingen



[0-1 jaar]

In contact
met je baby



[1-2,5 jaar]

In contact met
je dreumes



[2,5-4 jaar]

Piepje



[4-8 jaar]

Piep zei
de muis



[8-12 jaar]

Billy Boem



[12-15 jaar]

Time 4 U



[15-18 jaar]

Time 4 U+



[18-25 jaar]

How About
You?



[ouders]

Steuntje
in de Rug

In contact met je baby

[ouders met baby's van 0-1 jaar]

👶 6 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor ouders die minder goed in hun vel zitten na de geboorte van hun kindje en/of wat onzekerheid ervaren over hun nieuwe ouderrol. Dat kan verschillende oorzaken hebben: een zwangerschap of bevalling die anders liep dan gehoopt, slaapgebrek, een baby die veel huilt, gevoel van eenzaamheid of iemand binnen het gezin die niet lekker in zijn of haar vel zit. Ouders komen samen met hun baby naar de training en leren de Shantala babymassage bij hun baby toe te passen. Ook praat je met andere ouders en kun je hier steun door ervaren. We bespreken de zwangerschap, bevalling en kraamtijd. Ook praten we over hoe je tijd voor jezelf kan vrijmaken, om hulp kan vragen en op andere manieren goed voor jezelf kan (blijven) zorgen.

In contact met je dreumes

[ouders met kinderen van 1-2,5 jaar]

👶 6 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor ouders en hun kinderen, die thuis of in hun directe omgeving met spanning en/of stress te maken hebben (gehad). Yoga- en massage-technieken voor ouder en kind worden gecombineerd met spelletjes en liedjes. Ouders kunnen de kracht van positieve aanrakingen gebruiken om hun kindje te troosten, met hem of haar te communiceren en om de hechting te stimuleren. Daarnaast geeft het ouders en hun kind ruimte om plezier en ontspanning te beleven met elkaar. Ook ontmoet je andere ouders en kun je hier steun door ervaren. We staan stil bij goed genoeg ouderschap, de cirkel van veiligheid, goed voor jezelf zorgen en om hulp vragen.

Piepje

[ouders met kinderen van 2,5-4 jaar]

👶 8 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor ouders en hun kinderen, die thuis of in hun directe omgeving met spanning en/of stress te maken hebben (gehad). De bijeenkomsten hebben een gezamenlijke start waarbij er onder andere gespeeld en geknutseld wordt. Ook wordt er stilgestaan bij thema's zoals ontspanning, de vier basisemoties, zelfvertrouwen en steunteam. Halverwege de bijeenkomst gaan ouders en kinderen kort uit elkaar. De kinderen leren op een speelse wijze onder andere hun emoties zoals blij, boos, bedroefd en bang te herkennen en uiten. Ouders kunnen ervaringen uitwisselen over de opvoeding en steun van elkaar ervaren. Aan het eind wordt er samen afgesloten.





Piep zei de muis

[4-8 jaar]

🌀 14 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor kinderen die thuis of in hun directe omgeving met stress en/of spanning te maken hebben (gehad). Piep is een leuke handpop die vertelt over wat hij allemaal meemaakt. Hij nodigt de kinderen uit om samen met hem voor allerlei situaties een oplossing te zoeken: wat doe je bijvoorbeeld als je verdrietig bent? Op deze wijze wordt er op een speelse, creatieve manier geprobeerd om kinderen vaardigheden te leren waardoor zij gemakkelijker met eigen emoties en de situatie thuis om kunnen gaan en leren zij dat het niet hun schuld is. We zorgen ervoor dat Piep zei de muis voor elk kind als een feestje voelt!

Billy Boem

[8-12 jaar]

🌀 10 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor kinderen met een ouder die niet lekker in zijn of haar vel zit of heeft gezeten en/of waarbij er thuis heftige ruzies zijn (geweest). Thema's zoals de vier basisgevoelens, ontspanning, steunteam, rode en groene gedachten en zelfvertrouwen komen aan bod. Ook komt er een praatdokter langs waar de kinderen al hun vragen aan kunnen stellen. Door middel van spelletjes en leuke opdrachten, leren kinderen de situatie thuis beter te begrijpen. Tijdens de groep kunnen zij in een veilige sfeer met elkaar praten over hun gevoelens en ervaringen. Kinderen leren op deze manier dat zij niet de enige zijn die thuis iets hebben meegemaakt en dat het niet hun schuld is.



Time 4 U, Time 4 U + en How About You?

[12-15 jaar] [15-18 jaar] [18-25 jaar]

🌀 10 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor jongeren met een ouder die niet lekker in zijn of haar vel zit of heeft gezeten en/of waarbij er thuis heftige ruzies zijn (geweest). Thema's die aan bod komen, zijn onder andere goed voor jezelf (blijven) zorgen, sociale steun, zelfvertrouwen en grenzen aangeven. Ook wordt er een schrijf workshop, boks workshop en Q&A gepland. Daarnaast maken we genoeg tijd voor leuke spellen tussendoor. Jongeren ontmoeten anderen met een soortgelijk verhaal en krijgen tips & tricks over hoe zij op een goede manier met de situatie om kunnen gaan. Het is fijn om (h)erkenning te vinden bij anderen in een veilige en laagdrempelige omgeving. De jongeren krijgen de ruimte te vertellen over wat zij hebben meegemaakt, maar zij mogen ook alleen luisteren.



Steuntje in de Rug

[ouders van kinderen van 4-12 jaar]

🌀 9 bijeenkomsten/1,5 uur

Een groepstraining voor ouders die met spanning en/of stress, psychische problemen of verslavingsproblemen te maken hebben (gehad). De training wordt gelijktijdig met de kindergroepen Piep zei de muis en Billy Boem gegeven. Opvoeden is voor niemand gemakkelijk. Veel ouders lopen tegen dezelfde dingen aan. Bij Steuntje in de Rug krijg je handvatten aangeboden, maar kun je ook met andere ouders ervaringen en tips delen. Er is vooral ruimte om te praten over verschillende thema's. Zo wordt onder andere besproken hoe je om kunt gaan met boosheid en angst van je kind. Ook wordt stilgestaan bij goed voor jezelf (blijven) zorgen, hoe met grenzen om te gaan en hoe je je jezelf en je kind(eren) positief kunt benaderen.

Adviesgesprek en voorlichting

Weet je na het lezen van deze folder niet voldoende, twijfel je of de training bij je past of heb je andere vragen? Dan bieden wij vrijblijvende adviesgesprekken voor kinderen, jongeren, ouders en beroepskrachten. Ook bieden wij preventieve gezinsgesprekken aan. Spanningen zoals psychische en/of verslavingsproblematiek hebben invloed op het hele gezin. Het kan fijn zijn om daar met een professional van gedachte over te wisselen. Wij kunnen met je meedenken en je van tips & tricks voorzien om jou en jouw kinderen te steunen. Voor jongeren is er ook de mogelijkheid om op onze kosten samen ergens een kopje koffie te drinken en vrijblijvend te overleggen. Daarnaast kan het ook gaan om telefonisch advies of meedenken via de mail. Tot slot geven wij ook voorlichtingen en trainingen aan beroepskrachten.