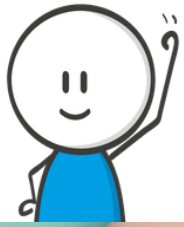
indigo> PREVENTIE

HALLO, WIJ ZIJN INDIGO PREVENTIE...



Preventie mentale gezondheid | Jeugd | Rijnmond



BEKIJK HET OVERZICHT VAN ONZE KOSTELOZE* ACTIVITEITEN!

*Voor sommige activiteiten is een vergoeding vereist. Zie website voor meer informatie.

MENTALE ONDERSTEUNING | DIRECT EN DICHTBIJ

INHOUDSOPGAVE

HALLO, WIJ ZIJN INDIGO PREVENTIE... 3

VEERKRACHT OPBOUWEN 6

Doel: versterken (sociale) vaardigheden en/of (beter) omgaan met vervelende emoties

> Hoera, ik Durf	6 - 8 jaar	6
> Leer te Durven	8 - 12 jaar	7
> Pleinverhalen	8 - 12 jaar	8
> Alles Kidzzz	9 - 12 jaar	9
> Ik kies voor zelfcontrole	8 - 12 jaar	10
> Amigo's op School	8 - 12 jaar	11
> Plezier op school	Groep 8	12
> Struggle Less	12 - 17 jaar	13
> Boost je Zelfvertrouwen	12 - 17 jaar	14
> In controle	12 - 17 jaar	15
> Grip op je dip	16 - 25 jaar	16
> Jij en je keuzes	Groep 6/7/8	17
> Happy lessen	VO / MBO	18

SAMEN STERKER 19

Doel: lotgenotencontact / (beter) omgaan met stress en spanning thuis

> Ouder Baby Interventie	0 - 1 jaar	19
> Ouder Kind Interventie	1 - 6 jaar	20
> Piep zei de muis	6 - 8 jaar	21
> Billy Boem	8 - 12 jaar	22
> Billy Boem Brussen	8 - 12 jaar	23
> KletsKOPPen	8 - 12 jaar	24
> F.I.L.M	12 -16 jaar	25
> KOPP Kracht (Boksgroep)	16- 23 jaar	26
> Meer Zelfvertrouwen	16 - 23 jaar	27
> Kinderen In Een Scheiding	8 - 12 jaar	28
> Ik rouw van jou	8 - 12 jaar	29
> Rouw op je dak	12 -17 jaar	30
> Ouderschap in balans	Ouders	31
> Familie advies gesprek	Gezinnen	32
> Familie en ik lessen	Groep 6/7/8	33
> Youth Mental Health First Aid	Volwassenen	34

HANDVATTEN VOOR THUIS 35

Doel: Opvoedingsvaardigheden versterken

> Speel en verbind	Ouders 2-12 jr	35
> Mindful ouderschap	Ouders	36
> Cool Little Kids	Ouders 3-6 jr	37



> HALLO,

WIJ ZIJN INDIGO PREVENTIE...

Wij helpen bij het voorkomen van psychische problemen. Dit doen we door deze op tijd te herkennen en aan te pakken. Zo zorgen we ervoor dat klachten niet erger worden. We doen dit door preventieve hulp aan te bieden, zowel in groepen als individueel. Voor 0-100 jarigen. Vaak zijn deze gratis en in de buurt beschikbaar. De nadruk ligt op het versterken van de mentale gezondheid, veerkracht en weerbaarheid. We richten ons ook op het vergroten van kennis en vaardigheden. Indigo Preventie is optimistisch en gelooft dat je, als je er op tijd bij bent, veel zelf kunt doen om je leven weer op orde te krijgen. Bekijk hier onze praatplaat voor meer informatie over Indigo.

In deze folder vind je een overzicht en een algemene beschrijving van ons Jeugd-aanbod, gesubsidieerd door diverse gemeenten, zoals Rotterdam en Voorne aan Zee. Het aanbod is ingedeeld naar doelgroep: kinderen, jongeren, ouders en klassikale lessen. We maken een onderscheid tussen trainingen en klassikale lessen. Naast het gesubsidieerde aanbod kunnen we ook maatwerk leveren of op basis van een offerte aan de slag gaan, als dat jouw wens is.

> WORKSHOPS EN TRAININGEN VOOR VOLWASSENEN

In Rotterdam hebben we ook een aantal gesubsidieerde trainingen en bijeenkomsten, zoals "Omgaan met Psychische Kwetsbaarheid in de Naaste Omgeving" en de "KOPP KOV groep voor volwassenen", alsmede familieavonden voor naasten over (poging tot) zelfdoding.
Verder kunnen we trainingen&workshops geven, zoals "Beter Slapen", "Minder Piekeren", "Beter omgaan met Stress", "Gek van je Werk", "Assertiviteit", "Mindfulness" en "Meer Zelfvertrouwen". Of lifecoaching op het gebied van werkstress en balans. Wie weet is dit iets voor jouw team om werknemers in balans te houden? We denken graag mee over de wensen, op offertebasis is alles op maat te maken.

HOE KAN IK HIER MEER OVER HOREN?

Hiervoor kun je terecht bij het secretariaat van Indigo Preventie, zij koppelen je dan aan de juiste persoon die jouw wens met jou kan doorspreken:
preventie@indigorijnmond.nl | 088 357 17 00



> DESKUNDIGHEIDSBEVORDERING

Ben jij een zorg- of onderwijsprofessional of een vrijwilliger? Je kunt bij Indigo Preventie Rijnmond terecht voor diverse, eenmalige deskundigheidsbevorderingen. Zoals over kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen, rouw, het versterken van sociaal emotionele vaardigheden of het puberbrein. We kunnen ook meedenken over de organisatie van een congres over symposium en organiseren jaarlijks vanuit Rotterdamse subsidie een KOPP-KOV symposium. In 2026 hebben we ook een symposium over suïcidepreventie gegeven.

> Wat zijn de kosten?

Soms worden deze kosteloos aangeboden mits het past binnen onze gemeentelijke subsidie. We doen dit ook op offertebasis. We kunnen het ook op maat maken, zoals een scholing over hoogbegaafdheid, eetproblematiek, automutilatie, depressie of angst. Neem vooral contact met ons op om de mogelijkheden en wensen te bespreken.



> PROJECTEN OP MAAT

Op offertebasis doen wij ook tal van trajecten op maat om jeugdigen te ondersteunen. Zoals het klassikale "Puberteit en ik", de "Aanpak Verleidingen" en "theaterbootcamp mentale gezondheid". Bekijk de hyperlinks voor meer informatie hierover.

HEB JE VRAGEN OF WIL JE MEER INFORMATIE?

Hiervoor kun je terecht bij het secretariaat van Indigo Preventie:
preventie@indigorijnmond.nl | 088 357 17 00

> KWARTIERMAKERS



De kwartiermakers zijn de contactpersonen per gebied/gemeente die benaderd kunnen worden met specifieke vragen voor de inzet van interventies of voor het aansluiten bij overleggen/geven van voorlichtingen. Hier vind je een overzicht:

Nicolette Claessen	n.claessen@indigorijnmond.nl	Rotterdam (Hillegersberg-Schiebroek, Overschie, Centrum, Hoek van Holland) & Lansingerland
Miranda Droogendijk	m.droogendijk@indigorijnmond.nl	Rotterdam (Voortgezet onderwijs Rotterdam, IJsselmonde, Prins Alexander, Rozenburg, Feyenoord, Charlois)
Carline Tas	c.tas@indigorijnmond.nl	Rotterdam (Kralingen-Crooswijk, Hoogvliet, Pernis, Delfshaven, Noord)
Gerelly Heiland	g.heiland@indigorijnmond.nl	Voorne aan Zee, Nissewaard, Hoeksche Waard, Barendrecht & Krimpen ad IJssel

HEB JE VRAGEN OF WIL JE MEER INFORMATIE?
Hiervoor kun je terecht bij het secretariaat van Indigo Preventie:
preventie@indigorijnmond.nl | 088 357 17 00

HOERA, IK DURF!

VEERKRACHT OPBOUWEN

Voor kinderen (6-8 jaar, groep 3 of 4) die meer willen durven



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOUW KIND!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 9 wekelijkse groepsbijeenkomsten

Locatie/gemeente: Rotterdam, Voorne aan Zee, Nissewaard (kan op offertebasis ook elders)



Ken je een kind wat best bang of angstig is? Behoorlijk verlegen, onzeker of terughoudend? Deze training helpt kinderen meer te durven!

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Mijn kind is heel stil of verlegen in de klas.
- Mijn kind durft zijn of haar vinger niet op te steken.
- Mijn kind durft niet voor zichzelf op te komen.
- Mijn kind is afwachtend in contact met andere kinderen.



Tijdens de bijeenkomsten gaan kinderen aan de slag met:

- Leren omgaan met voor hun moeilijke of lastige situaties;
- Omgaan met angstige, boze of verdrietige gevoelens;
- Negatieve, rode gedachten veranderen in positieve, groene gedachten;
- Op een positieve manier voor zichzelf opkomen.

LEER TE DURVEN

VEERKRACHT OPBOUWEN

Voor kinderen (8-12 jaar) die zich zelfverzekerder willen voelen



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOUW KIND!



TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 8 wekelijkse groepsbijeenkomsten

Locatie/gemeente: Rotterdam, Nissewaard, Voorne aan Zee, Krimpen aan de IJssel (kan op offertebasis ook elders)

Ken je een kind wat best bang of angstig is? Behoorlijk verlegen, onzeker of terughoudend? Deze training helpt kinderen meer te durven!

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Mijn kind is heel stil of verlegen in de klas.
- Mijn kind durft zijn of haar vinger niet op te steken.
- Mijn kind durft niet voor zichzelf op te komen.
- Mijn kind is afwachtend in contact met andere kinderen.



Tijdens de bijeenkomsten gaan kinderen aan de slag met:

- Over hoe gevoelens en gedachten werken en hoe je dat in je lichaam kan merken;
- Een stappenplan om stapsgewijs met een spannende situatie te oefenen;
- Oefeningen om voor jezelf op te komen.

PLEINVERHALEN

VEERKRACHT OPBOUWEN

Voor kinderen (8-12 jaar) met milde sociaal-emotionele uitdagingen in hun dagelijks leven



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOUW KIND!



TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 8 wekelijkse groepsbijeenkomsten

Locatie/gemeente: Rotterdam, Voorne aan Zee (kan op offertebasis ook elders)

Alle kinderen vinden contact maken weleens lastig, maar sommige kinderen vinden dit lastiger dan andere kinderen. Deze training is voor kinderen met milde sociaal-emotionele uitdagingen in hun dagelijks leven.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Mijn kind vindt het soms lastig om samen met anderen te spelen.
- Mijn kind wordt boos of soms erg teruggetrokken als hij niet mee mag spelen met anderen.
- Mijn kind laat (soms) over zich heen lopen en gaat te makkelijk mee in wat de ander wil doen.



Tijdens de bijeenkomsten gaan kinderen aan de slag met:

- Contact maken, samenwerken en vragen of je mee mag doen;
- Reageren op afwijzing;
- Sorry leren zeggen;
- Complimenten geven én ontvangen.

ALLES KIDZZZ

VEERKRACHT OPBOUWEN

Voor kinderen (9-12 jaar) die willen leren problemen op een positieve manier aan te pakken



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 8 wekelijkse begeleidingsmomenten (1 op 1)

Locatie/gemeente: Rotterdam (kan op offertebasis ook elders)



Is er veel boosheid thuis of op school bij jouw kind of een kind wat je kent? Wil je hem of haar helpen om minder of veiliger boos te zijn, maar is oefenen in een groep misschien nog te uitdagend? Deze training kan dan helpen.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Mijn kind wordt snel boos als hij zijn zin niet krijgt.
- Mijn leerling kan van 0 tot 100 schieten in zijn boosheid als iets niet gaat zoals hij wil dat het gaat.
- Mijn kind is eigenlijk onzeker, maar dat uit zich in boos gedrag.



Tijdens de bijeenkomsten gaan kinderen aan de slag met:

- Ruzie oplossen zonder boos te worden;
- Technieken om zichzelf te kalmeren;
- Bij het oplossen van problemen eerst nadenken en dan handelen;
- Emoties benoemen en onderscheiden.

IK KIES VOOR ZELFCONTROLE

VEERKRACHT OPBOUWEN



Voor kinderen van (8-12 jaar) die willen leren hoe ze minder vaak boos kunnen zijn

MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!



TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 9 wekelijkse groepsbijeenkomsten

Locatie/gemeente: Rotterdam (kan op offertebasis ook elders)

Voor kinderen die willen leren hoe ze minder vaak boos kunnen zijn. In deze training leren kinderen situaties anders te benaderen en te interpreteren. Zonder ruzie, zonder vechten. Samen met andere kinderen.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- De boosheid schiet van 0 naar 100 bij mijn kind.
- Mijn kind heeft (vaak) ruzies op school.
- Als mijn kind zijn zin niet krijgt, wordt hij gelijk boos.



Tijdens de bijeenkomsten gaan kinderen aan de slag met:

- Ruzie oplossen zonder boos te worden;
- Technieken om zichzelf te kalmeren;
- Bij het oplossen van problemen eerst nadenken en dan handelen;
- Emoties benoemen en onderscheiden.

AMIGO'S OP SCHOOL

VEERKRACHT OPBOUWEN



Voor kinderen (8-13 jaar) die extra ondersteuning in de sociaal-emotionele ontwikkeling kunnen gebruiken

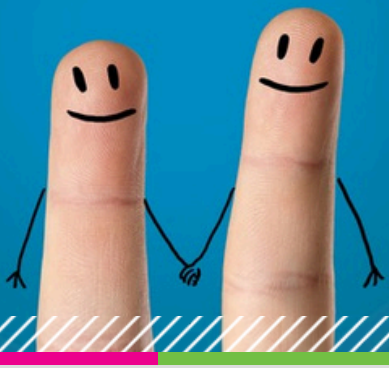
MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 12-16 wekelijkse begeleidingsmomenten (1 op 1)

Locatie/gemeente: Rotterdam (kan op offertebasis ook elders)



Zelfverzekerd zijn, voor jezelf op durven komen, weten hoe je omgaat met andere kinderen, door blijven zetten of je emoties onder controle hebben is niet altijd even makkelijk. Amigo's zijn er om kinderen te ondersteunen in de sociaal-emotionele ontwikkeling.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- De leerling in mijn klas kan meer sociale vaardigheden aanleren.
- De leerling heeft moeite om grenzen en gevoelens van anderen te begrijpen en hier adequaat op te reageren.
- De leerling in mijn klas is onzeker over zichzelf.



Tijdens de bijeenkomsten gaan kinderen aan de slag met:

- Conflicten, krijgen van kritiek of correcties op een fijne en veilige manier oplossen;
- Op een goede manier voor zichzelf opkomen;
- Doorzetten als iets lastig is;
- Emoties controleren en reguleren.

PLEZIER OP SCHOOL

VEERKRACHT OPBOUWEN



Voor kinderen die hulp kunnen gebruiken bij het maken van een goede start op de middelbare school

MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOUW KIND!



TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 2 hele dagen in de zomervakantie

Locatie/gemeente: Rotterdam, Nissewaard, Hoeksche Waard, Voorne aan Zee (kan op offertebasis ook elders)

Ken je een kind wat bijna naar de brugklas gaat en die moeite heeft in de omgang met andere kinderen of gepest wordt of zelf pest? De training 'Plezier op school' kan helpen om een goede start te maken op de middelbare school.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Mijn kind vindt het spannend om naar de middelbare school te gaan.
- Mijn kind kan zich onzeker voelen in het contact met anderen, hoe kan hij dit leren?
- Mijn kind is gepest en wil graag een nieuwe start maken, voordat zij naar de brugklas gaat.



Tijdens de bijeenkomsten gaan kinderen aan de slag met:

- De basis van sociale vaardigheden; stevig staan, luisteren, aankijken;
- De invloed van gedachten op gevoelens op gedrag;
- Hoe om te gaan met lastige gebeurtenissen;
- Contact maken met een groepje op een 'schoolplein'.

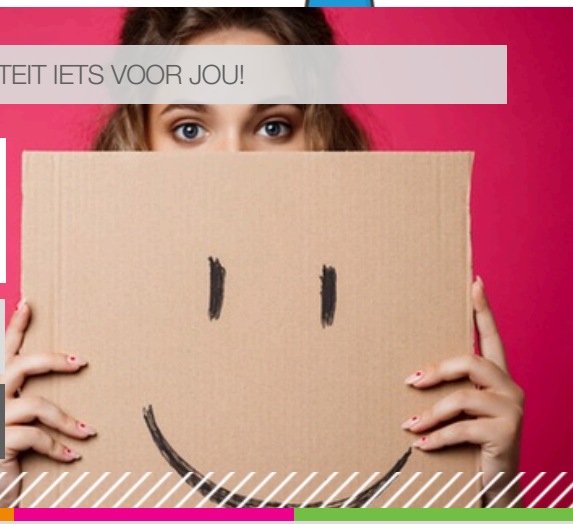
STRUGGLE-LESS

VEERKRACHT OPBOUWEN

Voor jongeren (12-17 jaar) die willen leren omgaan met stressvolle situaties



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!



TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 9 wekelijkse groepsbijeenkomsten

Locatie/gemeente: Rotterdam, Voorne aan Zee, Hoeksche Waard (kan op offertebasis ook elders)

Voor jongeren die willen leren hoe met uitdagingen om te gaan. In de training noemen we deze uitdagingen ‘struggles’, zoals stress, omgaan met druk, weinig vertrouwen in jezelf en nog moeilijk met eigen (negatieve) gedachten om kunnen gaan.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Iedereen zegt dat ik me niet zo druk moet maken, maar dat lukt niet.
- Ik wil me beter voelen, maar weet niet waar ik moet beginnen.
- Ik voel me vaak gespannen, maar ik weet niet waarom.



Tijdens de bijeenkomsten gaan jongeren aan de slag met:

- Hoe je problemen op een goede manier kunt oplossen;
- Niet helpende gedachten op te sporen en te herkennen;
- Dat wat je doet invloed heeft op je gevoel;
- Omgaan met stress door middel van ontspanningsoefeningen.

BOOST JE ZELFVERTROUWEN

VEERKRACHT OPBOUWEN



Voor jeugdigen (10-17 jaar) die hun zelfvertrouwen willen vergroten

MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 8 wekelijkse groepsbijeenkomsten of 7 individuele begeleidingsmomenten

Locatie/gemeente: Rotterdam, Voorne aan Zee (kan op offertebasis ook elders)



Periodes van verminderd zelfvertrouwen en hoe je naar je zelf kijkt (zelfbeeld) zijn normaal, maar als dit langer aanhoudt en je dagelijks leven belemmert, kan deze training een oplossing zijn.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Als ik in de spiegel kijk, zie ik alleen maar alles wat lelijk is.
- Ik voel me niet goed en mooi genoeg.
- Ik heb moeite met aansluiting vinden in de klas.

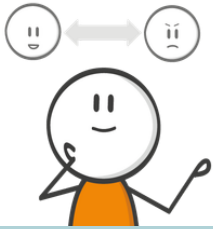


Tijdens de bijeenkomsten gaan jongeren aan de slag met:

- Hoe je een positief zelfgevoel kunt oproepen;
- Je aandacht (beter) richten op positieve ervaringen en eigenschappen;
- Hoe je een positief zelfgevoel kunt vasthouden, ook als je denkt aan wat jou onzeker maakt.

IN CONTROLE

VEERKRACHT OPBOUWEN



Voor jongeren (12-16 jaar) die op sociaal-emotioneel gebied een steuntje in de rug kunnen gebruiken

MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 8 wekelijkse begeleidingsmomenten (1 op 1)

Locatie/gemeente: Rotterdam (kan op offertebasis ook elders)



De training is voor jongeren die snel boos worden en dit bijvoorbeeld op een onhandige manier uiten. Tijdens de training wordt er gewerkt aan de doelen van de jongeren die zij zelf hebben aangegeven tijdens het kennismakingsgesprek.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Mijn boosheid schiet van 0 naar 100, ik zou het eerder willen voelen, zodat ik niks doe waar ik spijt van krijg.
- Ik heb vaak ruzie of een grote mond en krijg soms straf, ik wil dit niet.
- Als iets niet gaat zoals ik wil, dan word ik boos.



Tijdens de bijeenkomsten gaan jongeren aan de slag met:

- Helpende en niet helpende gedachten te herkennen;
- Je kwaliteiten en talenten in kaart brengen
- Gevoelens reguleren en op een veilige manier uiten;
- Grenzen stellen en 'Nee' zeggen;
- Om te gaan met problemen;

GRIP OP JE DIP

VEERKRACHT OPBOUWEN



Voor jongvolwassenen (16-25 jaar) die online willen leren omgaan met negatieve gedachten en gevoelens

MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!



TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 6 online bijeenkomsten

Locatie/gemeente: Landelijk

Ken op ben je een jongere die niet lekker in zijn/haar vel zit? Maar die fysieke hulpverlening mogelijk te lastig vindt? Mogelijk is deze online cursus voor jongeren en jongvolwassenen een uitkomst.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Ik wil graag laagdrempelig en anoniem om hulp vragen, omdat ik niet lekker in m'n vel zit.
- Ik vind het fijn om anoniem andere jongeren te ontmoeten die met dezelfde klachten kampen.
- Ik wil graag concrete oefeningen en tips krijgen om mijn negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten.



Tijdens de bijeenkomsten gaan jongeren aan de slag met:

- Herkenning vinden in de verhalen van anderen (via chat);
- Het omzetten van negatieve gedachten naar positieve gedachten;
- Leren wat kan helpen om met somberheid en angstgevoelens om te gaan.

JIJ EN JE KEUZES

VEERKRACHT OPBOUWEN

Voor groepen 6, 7 en 8 uit het basisonderwijs





MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOUW SCHOOL!

VOORLICHTING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 3 klassikale lessen van 1 uur

Locatie/gemeente: Rotterdam (kan op offertebasis ook elders)

In de les gaan we door middel van het bekijken van filmpje(s), oefeningen en opdrachten met de leerlingen in gesprek over je verplaatsen in de ander (mentaliseren), weerbaarheid en dragen we bij aan het vergroten van het zelfbewustzijn van de kinderen.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Ik vind het belangrijk dat kinderen om kunnen gaan met groepsdruk.
- Kinderen zeggen vaak ja vanuit onzekerheid, hoe kunnen zij anders denken, zodat ze zich stevig voelen.
- Als kinderen weten waar zij goed in zijn, zullen ze minder snel ja zeggen tegen verleidingen.



Onderwerpen die aan bod komen:

- Zelfverzekerd overkomen;
- Stevig nee zeggen tegen (groeps)druk;
- Leren over korte-termijn keuzes en lange termijn keuzes;
- De invloed van gedachten op gevoel en gedrag.

HAPPY LESSEN

VEERKRACHT OPBOUWEN

Voor klassen uit het voortgezet onderwijs of MBO (jaar 1-2)





MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOUW SCHOOL!

VOORLICHTING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 4 klassikale lessen; één 10 minuten gesprek per leerling

Locatie/gemeente: Rotterdam, Voorne aan Zee (kan op offertebasis ook elders)

In de les wordt stil gestaan hoe je geluk kan versterken. Geluk gaat samen met betere prestaties op het werk en op school, een betere sociale kring, het doen van meer activiteiten en het hebben van meer energie.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Soms zie ik dat een leerling somber is, maar ze praten er niet makkelijk over.
- Ik wil mijn leerlingen niet alleen goede cijfers meegeven, maar ook handvatten voor het leven.
- ik wil leerlingen beter in het vizier hebben, zodat ik weet hoe ik ze passend kan ondersteunen.



Onderwerpen die aan bod komen:

- Niet-helpende gedachten ombuigen naar helpende gedachten;
- Het vermogen om te genieten van alledaagse dingen;
- Talenten in kaart brengen;
- Vaardigheden in het oplossen van problemen.

OUDER-BABY INTERVENTIE

SAMEN STERKER

Voor ouders die net een kindje hebben gekregen (max 1 jaar) en veel stress ervaren



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 3-8 huisbezoeken

Locatie/gemeente: Rotterdam (kan op offertebasis ook elders)

Voel je je onzeker en heb je vragen over het contact tussen jou en je kindje? Voel je je somber? Heb je vragen over slapen, eten, huilen? Dat is heel normaal. De eerste maanden na de bevalling kunnen heel pittig zijn voor jou en het gezin.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Ik wil graag meer plezier ervaren in het contact met de baby.
- Iedereen heeft het over de roze wolk maar ik heb deze niet ervaren.
- Ik vraag me af of ik wel goed voor de baby zorg.



Tijdens de bijeenkomsten ga je aan de slag met:

- Het versterken van de band tussen jou en je kind;
- In kaart brengen wat goed gaat;
- Je zelfverzekerder te voelen in het ouderschap.

OUDER-KIND INTERVENTIE

SAMEN STERKER

Voor ouders die een kind tussen de 1 en 6 jaar hebben en veel stress ervaren



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!



TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 7 huisbezoeken

Locatie/gemeente: Rotterdam (kan op offertebasis ook elders)

Voel je je onzeker of somber of heb je vragen over het contact tussen jou en je kind? Wil je weten hoe je op een positieve en zelfverzekerde manier kan omgaan met o.a. driftbuien of boos gedrag? Hierin kan de ouder kind Interventie een belangrijke rol spelen.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Ik voel alsof ik de hele dag mijn kind moet entertainen. Hij vraagt zoveel aandacht.
- Ik vind het erg als ik mijn stem verhef. Ik denk dat ik hem dan beschadig.
- Ik neem het spel vaak over van mijn kind, maar zou haar meer willen laten leiden.



Tijdens de bijeenkomsten ga je aan de slag met:

- Op een positieve manier omgaan met driftbuien, boos gedrag of ongehoorzaamheid;
- Zelfverzekerder worden in de ouderrol;
- Leren aansluiten bij het spel van je kind.

PIEP ZEI DE MUIS

SAMEN STERKER

Voor kinderen (4-8 jaar) die thuis veel stress en spanningen ervaren



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 10 wekelijkse groepsbijeenkomsten

Locatie/gemeente: Rotterdam, Voorne aan Zee, Barendrecht (kan op offertebasis ook elders)



Ken je een kind die wat extra steun kan gebruiken, omdat er thuis of in de directe omgeving sprake is van stress of spanning? Piep zie de Muis is een fijne, leuke club waar kinderen plezier hebben, vriendjes maken en iets helemaal voor zichzelf hebben.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Mijn kind is vaak verdrietig, druk of snel van slag.
- Thuis is het soms onrustig, dat merk ik ook aan mijn kind.
- Mijn kind trekt zich terug of lijkt zich zorgen te maken.



Tijdens de bijeenkomsten gaan kinderen aan de slag met:

- Gevoelens herkennen en uiten aan de hand van de verhalen van handpop Piep;
- Voor zichzelf opkomen;
- Knutsel- en beweegoefeningen om met stress om te gaan, nu en voor later.

BILLY BOEM

SAMEN STERKER



Voor kinderen (8-12 jaar) die thuis veel stress en spanningen ervaren

MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.



Vorm: 10 wekelijkse groepsbijeenkomsten of meerdaagse vakantie-editie

Locatie/gemeente: Rotterdam, Voorne aan Zee, Nissewaard, Lansingerland Barendrecht (kan op offertebasis ook elders)

Ken je een kind die wat extra steun kan gebruiken, omdat er thuis of in de directe omgeving sprake is van stress of spanning? Billy Boem is een fijne, leuke club waar kinderen plezier hebben, elkaar tips kunnen geven en samen leuke dingen kunnen doen.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Mijn kind vindt het moeilijk om te zeggen wat het nodig heeft.
- Thuis is het vaak onrustig, en dat merkt mijn kind.
- Mijn kind voelt zich soms alleen met haar zorgen.



Tijdens de bijeenkomsten gaan kinderen aan de slag met:

- Gevoelens herkennen en begrijpen door verhalen van Billy en Samira;
- Samen met andere kinderen tips verzamelen hoe om te gaan met stress;
- Voor jezelf opkomen.

BILLY BOEM BRUSSEN

SAMEN STERKER

Voor kinderen (8-12 jaar) met een broer of zus die extra zorg nodig heeft



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!



TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 10 wekelijkse groepsbijeenkomsten of meerdaagse vakantie-editie

Locatie/gemeente: Rotterdam (kan op offertebasis ook elders)

Ken je een kind die een broer of zus heeft die een psychische ziekte, stoornis of beperking heeft? Door verhalen te delen en activiteiten te doen, hebben ze een plek voor zichzelf leren ze beter omgaan met moeilijke situaties.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Als we ruzie hebben, moet ik altijd verstandig zijn.
- Ik moet altijd rekening houden met mijn broer. Ik ben er ook nog!
- Soms moet ik wat doen en mijn zus niet, bijvoorbeeld afdrogen. Dat vind ik niet eerlijk.



Tijdens de bijeenkomsten gaan kinderen aan de slag met:

- Jóuw gevoelens herkennen en begrijpen, want wat heb jij nodig?;
- Herkenning vinden in de verhalen van andere kinderen;
- Voor jezelf opkomen.

KLETSKOPPEN

SAMEN STERKER

Voor kinderen (8-12 jaar) met ouders met een psychische kwetsbaarheid en/of verslavingsprobleem



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 8 wekelijkse groepsbijeenkomsten of meerdaagse vakantie-editie

Locatie/gemeente: Rotterdam, Voorne aan Zee, Hoeksche Waard, Nissewaard (kan op offertebasis ook elders)



Ken je een kind die wat extra steun kan gebruiken, omdat hun ouder een psychische kwetsbaarheid heeft of kampt met verslavingsproblemen? Bij KletsKOPPen ervaren kinderen (h)erkenning, kunnen ze vragen stellen en oefenen ze met diverse vaardigheden.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Mijn kind weet niet goed wat hij kan doen als het thuis even niet goed gaat.
- Mijn kind denkt dat het zijn schuld is dat papa soms zo snel boos wordt of vaak moe is.
- Mijn kind denkt dat zij altijd voor mij moet zorgen, ik wil dat zij leert dat zij gewoon kind mag zijn.



Tijdens de bijeenkomsten gaan kinderen aan de slag met:

- Gevoelens herkennen en uiten, ook moeilijke gevoelens, zoals schaamte en schuld;
- Vragen stellen over wat er thuis aan de hand is;
- Een steunteam in kaart brengen: bij wie kun jij terecht als het (even) niet goed gaat.

F.I.L.M

SAMEN STERKER

Voor jongeren (12-16 jaar) die thuis veel stress en spanningen ervaren. F.I.L.M. staat voor Focus op jezelf - in Actie - Leer door Maken.



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 8 wekelijkse groepsbijeenkomsten met een filmmaker en een trainer.

Locatie/gemeente: Rotterdam

Ken je een jongere die wat extra steun kan gebruiken? In F.I.L.M. gaan jongeren samen een film maken. Van eerste idee tot eigen première. Ze bedenken het verhaal, spelen scènes, filmen en kiezen wat zij het leukst vinden om te doen.

UITSPRAKEN VAN JONGEREN NA AFLOOP VAN DE TRAINING:

> Door de film kon ik laten zien wat ik belangrijk vind.

> Ik heb ontdekt dat ik meer kan dan ik dacht.

> Ik heb geleerd mijn eigen keuzes te maken.



Tijdens de bijeenkomsten gaan jongeren aan de slag met:

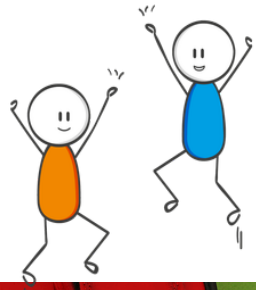
> Leren door te doen, niet door te praten. Via het maakproces, gaan jongeren aan de slag met zelfvertrouwen, eigenwaarde, samenwerken en eigenaarschap.

> Bewuster keuzes te maken die hen ondersteunen. In filmtaal; regie pakken!

BOKSEN MET KOPP KOV

SAMEN STERKER

Voor jongvolwassenen (16-23 jaar) die thuis veel stress en spanningen ervaren



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!



TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 12 wekelijkse groepslessen

Locatie/gemeente: Rotterdam

Ken je een jongvolwassene die wat extra steun kan gebruiken, omdat er thuis of in de directe omgeving sprake is van stress of spanning? In deze training gaan zij aan de slag met doen i.p.v. praten. In een boksschool met een bokstrainer en preventietrainer.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Het is fijn als praten mag, maar niet moet.
- Ik vind het moeilijk om mijn grenzen te voelen en aan te geven.
- Ik zit veel in mijn hoofd, bewegen helpt mij om beter te voelen.



Tijdens de bijeenkomsten gaan jongvolwassenen aan de slag met:

- Ervaren en uiten van gevoelens en emoties via boksoefeningen;
- Herkennen, aangeven en bewaken van grenzen;
- Fysiek en mentaal sterker worden wat kan bijdragen aan meer zelfvertrouwen.

MEER ZELFVERTROUWEN

SAMEN STERKER

Werken aan een positiever zelfbeeld



MOGELIJK ZIJN DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEITEN IETS VOOR JOU!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 5 wekelijkse groepsbijeenkomsten

Locatie/gemeente: Rotterdam



Voor jongvolwassenen die op zijn gegroeid met ouders met psychische klachten en hier erg onzeker over zijn geworden. Leer op een andere manier naar jezelf te kijken waardoor je je uiteindelijk beter gaat voelen.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Als ik twee mensen zie lachen, kijken en praten, dan denk ik dat ze het over mij hebben.
- Als ik een compliment krijg, geloof ik niet dat dat gemeend is.
- Ik ben bang om iets te zeggen, uit angst voor de reactie van anderen.



Tijdens de bijeenkomst(en) leer je:

- realistischer en positiever te kijken naar jezelf;
- hoe je zelfbeeld van invloed is op je zelfvertrouwen;
- hoe je concrete, haalbare doelen kunt stellen en hiermee aan de slag kunt gaan.

KINDEREN IN EEN SCHEIDING (KIES)

SAMEN STERKER



Voor kinderen (8-12 jaar) waarvan ouders gescheiden/uit elkaar zijn

MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 8 wekelijkse groepsbijeenkomsten of meerdaagse vakantie-editie

Locatie/gemeente: Rotterdam, Voorne aan Zee, Barendrecht, Krimpen ad IJssel (kan op offertebasis ook elders)



Ken je een kind waarvan ouders (onlangs) zijn gescheiden? Deze groep helpt kinderen om te leren gaan met hun gevoelens als gevolg van deze nieuwe situatie.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Mijn kind mist mij als zij bij haar vader is en hem als zij bij mij is.
- Mijn kind denkt dat het zijn schuld is dat wij zijn gescheiden.
- Mijn kind vindt het moeilijk om te praten over de scheiding, omdat zij bang is mij te kwetsen.



Tijdens de bijeenkomsten gaan kinderen aan de slag met:

- (H)erkenningsverhalen van andere kinderen en via voorleesboekjes;
- Creatieve- en beweegopdrachten om gevoelens te uiten;
- Manieren om beter om te (leren) gaan met de scheiding.

IK ROUW VAN JOU

SAMEN STERKER

Voor kinderen (8-12 jaar) die een ouder, broer, zus of ander familielid hebben verloren.



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 8 wekelijkse groepsbijeenkomsten

Locatie/gemeente: Rotterdam (kan op offertebasis ook elders)

Ken je een kind waarvan een ouder, broer of zus drie maanden of langer geleden is overleden? Deze groep helpt kinderen om te leren gaan met hun gevoelens als gevolg van deze nieuwe situatie.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Ik voel zoveel, maar ik kan er soms niet goed bij.
- Ik denk wel eens dat ik de enige ben die dit is overkomen.
- Niemand snapt hoe dit is om mee te maken.



Tijdens de bijeenkomsten gaan kinderen aan de slag met:

- (H)erkenning vinden bij anderen die hetzelfde hebben meegemaakt;
- Vaardigheden om gevoelens als gevolg van rouw een plek te geven;
- Herinneringen verwerken via creatieve werkvormen.

ROUW OP JE DAK

SAMEN STERKER

Voor jongeren (12-17 jaar) die een ouder, broer of zus hebben verloren.



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 8 wekelijkse groepsbijeenkomsten

Locatie/gemeente: Rotterdam (kan op offertebasis ook elders)

Ken je een jongere waarvan een ouder, broer of zus drie maanden of langer geleden is overleden? Deze groep helpt jongeren om te leren gaan met hun gevoelens als gevolg van deze nieuwe situatie.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Ik denk wel eens dat ik de enige ben die dit is overkomen.
- Ik voel zoveel, maar ik kan er soms niet goed bij.
- Niemand snapt hoe het is om dit mee te maken.



Tijdens de bijeenkomsten gaan jongeren aan de slag met:

- (H)erkenning vinden bij anderen die hetzelfde hebben meegemaakt;
- Vaardigheden leren om gevoelens als gevolg van rouw een plek te geven;
- Herinneringen verwerken via creatieve werkvormen.

OUDERSCHAP IN BALANS

SAMEN STERKER

Voor ouders die een psychische kwetsbaarheid hebben of veel stress ervaren



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 8 wekelijkse bijeenkomsten

Locatie/gemeente: Rotterdam (kan op offertebasis ook elders)



Een training voor ouders met een psychische kwetsbaarheid; over het vinden of behouden van balans in de opvoeding. Hoe kun je goed genoeg opvoeden en daarnaast ook nog goed voor jezelf blijven zorgen?

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Ik vind het lastig om met mijn kinderen over mijn psychische klachten praten, hoe kan ik dit op een goede manier doen?
- Hoe kan ik leren om zelf in balans te blijven, zodat ik een leukere ouder ben?
- Wat kan ik doen als de stress me even te veel word en ik boos reageer op mijn kind?



Tijdens de bijeenkomsten ga je aan de slag met:

- Omgaan met gevoelens van schuld of schaamte;
- Hoe je met kind(eren) praat over hoe het met jou gaat;
- Hoe je goed voor jezelf zorgt;
- Hoe je omgaat met stressvolle situaties tijdens de opvoeding.

FAMILIEADVIESGESPREK

SAMEN STERKER

Voor gezinnen waar ouder(s) een psychische kwetsbaarheid hebben, wat hebben jullie nodig?



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!

GESPREK

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 1 tot 5 gesprekken

Locatie/gemeente: Rotterdam of elders als ouder in behandeling is bij Parnassia Groep



Als er psychische problemen in het gezin spelen, wordt er vaak weinig over gesproken. Niet weten wat er aan de hand is, kan tot veel vragen leiden bij familieleden/kinderen, die ze meestal niet stellen. Wij kunnen hierbij helpen.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Ik weet niet goed wat ik wel of niet kan vertellen tegen mijn kinderen.
- Soms ben ik bang dat ik het niet goed doe thuis en dan voel ik me zo schuldig.
- Zelf ben ik ook opgegroeid met ouders met psychische klachten, ik wil het anders doen!



Onderwerpen die aan bod kunnen komen:

- Vragen rondom ouderschap en opvoeding;
- Handvatten om moeilijke situaties aan te pakken;
- Handvatten om thuis meer te praten over wat er speelt;
- Welke ondersteuning kan mijn gezin nog meer krijgen?

MIJN FAMILIE EN IK LESSEN

SAMEN STERKER

Voor groepen 6, 7 en 8 uit het basisonderwijs



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOUW SCHOOL!

VOORLICHTING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 2x een lesuur

Locatie/gemeente: Rotterdam, Voorne aan Zee, Barendrecht (of elders op offertebasis)

Het doel van deze lessen is om taboes te doorbreken en vaardigheden te versterken hoe je met moeilijke dingen thuis kunt omgaan, zoals o.a. wanneer ouders wel eens ruzie hebben of als een ouder ziek is waardoor een kind wat meer moet doen thuis.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

> Het is fijn om te horen wat er speelt bij leerlingen, zodat we hen beter kunnen ondersteunen als dat nodig is.

> Bij veel kinderen speelt er van alles thuis, het is fijn als zij merken dat dit bij meer kinderen het geval is.



Onderwerpen die aan bod komen:

> Een mindmap maken over familie;

> Stellingenspel over familie;

> Tips geven aan fictieve kinderen die thuis iets naars meemaken die in een verhaal voorkomen;

> Leren met wie je kunt praten als je jezelf in een verhaal herkent.

YOUTH MENTAL HEALTH FIRST AID
TRAINING



Eerste hulp verlenen bij jongeren met psychische problemen

MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 4 bijeenkomsten van 3,5 uur

Locatie/gemeente: Rotterdam (kan op offertebasis ook elders)

Jongeren kunnen worstelen met klachten die je niet altijd meteen ziet, maar wel grote gevolgen kunnen hebben. Tijdens deze training leer je hoe je het gesprek aangaat en eerste hulp biedt bij mentale nood.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Mijn leerling lijkt somber en gespannen. Hoe kan ik dit bespreekbaar maken zonder het erger te maken?
- Ik twijfel of mijn dochter zich terugtrekt omdat ze pubert, of omdat er meer aan de hand is.
- Een teamlid op de sportclub eet bijna niets meer. Wanneer trek ik aan de bel?



Tijdens de bijeenkomsten leer je:

- meer inzicht krijgen in factoren die de mentale gezondheid van jongeren beïnvloeden;
- signalen en symptomen bij jongeren te herkennen;
- juist te handelen wanneer iemand in crisis verkeert;
- mensen te verwijzen naar de juiste hulp.

SPEEL EN VERBIND

HANDVATTEN VOOR THUIS



Voor ouders van 2-12 jarigen die de opvoeding lastig vinden

MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 12 wekelijkse (online) bijeenkomsten

Locatie/gemeente: Rotterdam (kan op offertebasis ook elders)

Ken je een ouder die het pittig of zwaar heeft in de opvoeding van kinderen? Speel & Verbind richt zich op het versterken van opvoedingsvaardigheden van ouders via 6 bouwstenen (in de vorm van legoblokken).

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Ik weet mij soms geen raad met het gedrag van mijn kind.
- Ik denk wel eens dat ik de enige ouder ben met twijfels over hoe ik het doe als opvoeder.
- Met al die ballen die ik in lucht moet houden, schiet ik soms uit m'n slof tegen m'n kind. Hoe kan ik een leukere ouder zijn?



Tijdens de bijeenkomsten ga je aan de slag met:

- Gedachten, gevoelens en gedrag: hoe werkt dit bij jou en je kind;
- Samen spelen en positieve aandacht geven;
- Leer-, emotionele- en sociale vaardigheden stimuleren;
- Complimenten en beloningen geven;
- Voorspelbare en zorgzame grenzen stellen en hanteren.

MINDFUL OUDERSCHAP

HANDVATTEN VOOR THUIS

voor ouders die stress ervaren in de opvoeding



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!

TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 8 wekelijkse (online) bijeenkomsten

Locatie/gemeente: Rotterdam (kan op offertebasis ook elders)



Ken je een ouder die het druk, pittig of zwaar heeft in de opvoeding van kinderen? Bij mindful ouderschap leer je omgaan met de dagelijkse hectiek van het ouderschap, bewuster op te voeden en meer te genieten van het ouderschap.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Ik ben geen leuke vader of moeder (meer).
- Ontspannen lukt niet meer; ik mis rust en overzicht.
- Door alle drukte voel ik me overal tekort schieten, thuis naar mijn kinderen, naar mijn man, maar ook naar mijn baas. En richting vrienden.



Tijdens de bijeenkomsten ga je aan de slag met:

- Oefeningen en uitleg over opvoedingsstress;
- Meditatie oefeningen;
- Vaardigheden om minder te reageren vanuit automatisme;
- Huiswerkopdrachten om Mindful Ouderschap in je dagelijks leven te integreren.

COOL LITTLE KIDS

HANDVATTEN VOOR THUIS

Voor ouders van 3-6 jarigen die handvaten willen bij een kind wat angstig is



MOGELIJK IS DEZE **KOSTELOZE** ACTIVITEIT IETS VOOR JOU!



TRAINING

Bekijk meer info online via de QR code of klik hier.

Vorm: 6 online bijeenkomsten
(4 x wekelijks; daarna zit er wat langer tussen)

Locatie/gemeente: Rotterdam
(kan op offertebasis ook elders)

Ken je een ouder die soms worstelt met een jong kind wat zich erg vast klampt, vaak verlegen, bang of angstig is? Cool little kids helpt ouders om hun kind dapperder te maken en te voorkomen dat een kind banger wordt.

ZIJN DEZE UITSPRAKEN HERKENBAAR?

- Mijn kind klampt zich vaak aan me vast bij het afscheid nemen.
- Mijn kind vindt het heel spannend om nieuwe dingen te ondernemen.
- Mijn kind vindt dingen snel eng, zoals hoi zeggen tegen anderen.



Tijdens de bijeenkomsten ga je aan de slag met:

- Manieren om een kind meer zelfvertrouwen te geven;
- Technieken om een kind stapsgewijs iets spannends te laten doen;
- Hoe je als ouder soms wat meer op je handen kunt zitten, zodat je kind zélf vaker iets spannends probeert.

INDIGO IS ER VOOR IEDEREEN!
DIRECT EN DICHTBIJ

Blijf op de hoogte van onze activiteiten

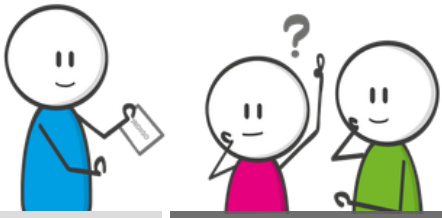
VOLG ONS OP INSTAGRAM!

Blijf op de hoogte van onze activiteiten, leuke weetjes, handige tips (o.a. boeken, films) op het gebied van mentale gezondheid, en nog veel meer!

Check de QR code of klik hier en volg ons. Leuk!

NIEUWTJES ONTVANGEN?

Via onze nieuwsbrief lichten we regelmatig projecten of interventies uit! Je kunt je inschrijven via de QR code. Of je klikt hier om je in te schrijven.



MEER INFO?

Bekijk onze website: www.indigowest.nl

Check de QR of klik hier!

> Contactgegevens

Indigo Preventie Rijnmond

Dynamostraat 18
3083 AK Rotterdam

088 357 17 00

preventie@indigorijnmond.nl