

Mijn hele jeugd stond in het teken van de ziekte van mijn moeder. En ik? Wie ben ik nu eigenlijk?

Locaties

16 tot en met 23 jaar

Ben je tussen de 16 en 23 jaar oud? Dan bespreken we in de KOPP/KOV bijeenkomsten de volgende onderwerpen:

- Kennismaking en praten over jouw ervaringen.
- Bewust worden van de gevolgen van jouw thuissituatie.
- Je vertelt over jouw situatie. Je bepaalt zelf wat je wel en niet wilt vertellen.
- Mijn ouder(s) en ik & de psychiater aan het woord: vergroot je kennis over de 'ziekte' van je vader of moeder.
- Loslaten en vasthouden.
- Omgaan met emoties.
- Kennis over emoties en gedrag.
- Sociale steun vinden.
- Een eigen leven leiden.

Aanmelden

Als je je wilt aanmelden voor de KOPP/KOV groep, dan kun je dat het beste zo doen:

- Vertel je ouders of verzorgers dat je aan de bijeenkomsten wilt meedoen
- Meld je aan via de website www.youz.nl/kopp-kov-groep
- En ga naar de Online module: www.youz.nl/tijd-voor-mij.

Kom je er niet uit? Twijfel je?

Neem dan gerust contact met ons op.

Contact

Je kunt ons altijd bellen of mailen als je vragen hebt.

We zijn bereikbaar via kopp-kov@antesgroep.nl of 088 358 09 60.

Baan 176
3011 CG Rotterdam

youz



Lucertis, De Jutters en Youz, specialist in verslaving (regio Rotterdam Rijnmond), presenteren zich sinds januari 2019 onder de naam Youz. Youz is onderdeel van Parnassia Groep.

Algemene contactgegevens

088 358 09 60
verslavingszorg@youz.nl
www.youz.nl

september 2019

Tijd voor mij!

KOPP (Kinderen van Ouders met Psychische Problemen)

KOV (Kinderen van Ouders met een Verslaving)



youz

Voor als je vader of moeder psychische klachten of een verslavingsprobleem heeft

Inleiding

Heeft jouw vader of moeder psychische klachten of een verslavingsprobleem? Dat kan voor jou best moeilijk zijn. Wil je meer weten over de problematiek van je ouders? Tips voor het omgaan met jouw situatie? Wil je praten of in contact komen met leeftijdsgenoten die thuis tegen dezelfde problemen aanlopen? Dan is de KOPP/KOV groep er voor jou. Ben je niet zo'n groepsmens. Of wil je liever eerst zelf meer te weten komen, doe dan de online training Tijd voor Mij.

“Mijn vader is alcoholist. Ik woon niet meer bij hem thuis. Maar ik heb het er wel heel moeilijk mee. En ik schaam me. In de KOPP/KOV-groepen van Youz kwam ik erachter dat ik niet de enige ben.”

Door hun ziekte kan je vader of moeder niet alles meer. Misschien voel jij je verantwoordelijk om ervoor te zorgen dat alles thuis toch blijft doorgaan. Bijvoorbeeld door voor je jongere zusje te zorgen, de boodschappen te doen en dingen voor je ouders te regelen. Misschien doe je heel erg je best om het je vader of moeder naar de zin te maken, omdat hij of zij het al zo zwaar heeft. Daardoor krijg jij minder ruimte om gewoon onbezorgd jezelf te kunnen zijn. Of om gewoon lekker je gang te kunnen gaan.

Wat betekent KOPP/KOV?

- KOPP is een afkorting voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen
- KOV staat voor Kinderen van Verslaafde Ouders

The logo for 'youz' features the word 'youz' in a lowercase, sans-serif font. The letters 'y' and 'o' are green, while 'u', 'z', and the following vertical bar are blue.

Wat kan ik doen als ik het een keer moeilijk heb?

Voor jou

Bij de KOPP/KOV kom je samen met andere jongeren die hetzelfde meemaken. Je leert meer over de problemen van je ouders en hoe je daar zelf mee om kunt gaan. Zodat jij je sterker en prettiger voelt. Als je wilt deelnemen aan de groepsbijeenkomsten, starten we met een kennismakingsgesprek. Dat gesprek heb je dan met een begeleider van Youz. In de groepsbijeenkomsten bespreken we verschillende zaken. Verderop in deze folder lees je daar meer over.

Voor je ouders

Voor je ouder(s) of verzorger(s) is er één keer een speciale ouderbijeenkomst. Daar vertellen we hen wat we tijdens onze KOPP/KOV-bijeenkomsten gaan bespreken.

Wanneer en waar?

Kijk op onze site voor de startdatum en locatie: www.youz.nl/kopp-kov-groep.

Voor wie?

De bijeenkomsten zijn voor kinderen van ouders met psychische problemen of een verslavingsprobleem. Er is een groep voor jongeren van 12-15 jaar en een groep voor 16-23 jarigen.

Neem in onderstaande gevallen eerst even contact met ons op om te vragen of de groepsbijeenkomsten voor jou geschikt zijn:

- Als je moeite hebt met meedoen in een groep
- Als je veel moeite hebt met leren

Er is ook aanbod voor kinderen jonger dan 12 jaar. Wanneer je hier vragen over hebt neem dan contact op met Youz.

Praktische informatie

Kennismakingsgesprek: We starten met een kennismakingsgesprek. Hierin leert de begeleider jou een beetje kennen en jij de begeleider. Je krijgt uitleg over waar de bijeenkomsten plaatsvinden, je kunt al je vragen stellen en de begeleider geeft je informatie mee. Dit gesprek is samen met je ouder(s) of verzorger(s).

KOPP/KOV groepen

- Deelname aan de groep is in de meeste gevallen gratis
- Er zijn 8 bijeenkomsten van 1,5 uur
- De groepen bestaan uit leeftijdsgenoten. Er is een groep voor 12-15 jaar en voor 16-23 jaar
- Er zitten 5 tot 8 deelnemers in één groep
- Meer informatie over de data, tijden en locatie vind je op www.youz.nl/kopp-kov-groep

Online training Tijd voor mij

- Deelname aan de online training is gratis
- Dit doe je alleen
- YOUZ is er voor je: Heb je vragen? Neem contact op!
- Handig om dingen terug te lezen die tijdens de groepsbijeenkomsten zijn besproken

Ben je tussen de 12 en 15 jaar oud?

Dan bespreken we in de KOPP/KOV bijeenkomsten de volgende onderwerpen:

- Kennismaking en praten over je thuissituatie.
- Bespreken wat de minder leuke en wellicht ook leuke kanten zijn van de problemen van je vader of moeder.
- Psycho-educatie: Wat weet jij al over de problemen van je vader of moeder?
- Praten over gevoelens.
- In kaart brengen welke mensen voor jou belangrijk zijn.
- Omgaan met lastige situaties.
- Opkomen voor jezelf.
- Afronding en afscheid nemen van de groep.