



Doe-praat-groep

Het kan voor jou heel lastig zijn als je ouders problemen hebben. Je bent misschien bezorgd om je ouders, moet thuis veel helpen of begrijpt het niet goed als je vader of moeder boos of somber is. De Doe-praat-groep is voor kinderen en hun ouders met psychische klachten of een verslaving.

Wat leer je bij de Doe-praat-groep?

In de Doe-praat-groep praat je met andere kinderen over jouw situatie. Begeleiders leggen je uit wat psychische problemen en verslavingsproblemen inhouden. Andere onderwerpen die aan bod komen zijn: praten over je problemen, het uiten van je gevoelens, het omgaan met de problemen van je vader of moeder, het omgaan met schaamte, schuldgevoel of pesten.

Jouw vader of moeder, of allebei, komt of komen samen met jou naar de groep. Jij volgt een groep terwijl jouw ouders met andere ouders praten over wat jij leert in de groep en hoe ze jou het beste kunnen helpen. Het laatste half uur kom je samen en ga je een spel of opdracht doen. Zo proberen we er samen voor te zorgen dat jij je minder zorgen hoeft te maken.

Praktische informatie

- › Voor wie? Iedereen van 8 t/m 12 jaar met hun ouders.
- › Hoe vaak? 8 wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur.
- › Hoeveel kost het? Niets.
- › Er is geen verwijzing nodig.

We weten uit wetenschappelijk onderzoek dat de Doe-praat-groep kan helpen om je beter te gaan voelen.

088 358 80 80