



KOPP/KOV groep 16-25 jaar

Ondersteuningsgroep voor jongeren van wie een ouder psychische- of verslavingsproblemen heeft.

Wanneer je vader of moeder psychische en/of verslavingsproblemen heeft (gehad), kan dat ingrijpende gevolgen voor jou zelf hebben. Misschien heb je wel gemerkt dat er minder aandacht is voor jou, omdat je ouders vaak al genoeg problemen aan hun hoofd hebben. Waarschijnlijk ben je gewend om altijd rekening te houden met je ouders en is je leven er op ingericht om elk moment voor ze klaar te staan. Je leeft met je ouders mee, maar wil ook je eigen leven leiden.

Het is belangrijk om er over te kunnen praten. De buitenwereld ziet meestal niet hoe het er bij jullie thuis

werkelijk aan toe gaat. Het is best moeilijk om hierover te vertellen tegen vrienden of bekenden. Het kan ook zijn dat je je schuldig voelt of schaamt over hoe het is en voel je je schuldig naar je ouders als je erover deelt met je omgeving. En als je het deelt, kunnen anderen zich meestal niet echt een voorstelling maken over wat jij meemaakt, ze leven wel met je mee, maar echt begrijpen kunnen zij het niet. Hierdoor kun je je alleen voelen. Het delen van je gevoelens met iemand die het kan begrijpen, kan heel erg opluchten. Het kan ook helpend zijn om je gedachten hierdoor op een rijtje te krijgen. Vooral als het door

de zorgen best vol in je hoofd is. Daarom is het belangrijk om er over te praten.

Hoe zorg je goed voor jezelf?

In de groep 'Nu jij!' kun je ervaringen uit wisselen met jongeren in dezelfde situatie. Je kunt herkenning, begrip en steun bij elkaar vinden. Ook kan het een hele opluchting zijn om te ontdekken dat je niet de enige bent.

Goed voor jezelf zorgen kan best een uitdaging zijn. Tijdens de training krijg je hier handvatten voor.

Wat ga je doen?

In de groep :

- Kun je vragen stellen over en delen we begrijpelijke informatie over de ziekte en/of verslaving van je ouder(s) en mogelijke gevolgen voor jou;
- Is ruimte voor jouw verhaal en het delen daarvan met leeftijdsgenoten die in dezelfde situatie zitten;
- Gaan we aan de slag met oefeningen om beter om te leren gaan met de situatie thuis;
- Leer je tips en trucs om ruimte te maken voor je eigen gevoelens;

De begeleiders van de groep geven geen therapie. Wel bieden ze hulp door te luisteren en samen met jou te zoeken naar een andere manier van omgaan met (één van) je ouders. Ook als je al uit huis bent! Alles in deze groepen blijft vertrouwelijk en

je bent vrij om te delen wat je wil, maar niks is verplicht.

Praktische informatie

Er zijn 8 bijeenkomsten van 1,5 uur, de laatste bijeenkomst wordt gepland samen met de deelnemers en begeleiders.

Na aanmelden, maken we een afspraak voor een kennismakingsgesprek. Op dat moment bepaal jij samen met de begeleider(s) van de groep of je deel gaat nemen. Er zijn geen kosten verbonden aan deelname aan de groep voor inwoners van de betreffende gemeente.

We geven deze groepen in verschillende gemeentes i.s.m. Tactus verslavingszorg.

Je kunt je opgeven voor de groep via www.impluz.nl. Geef op de site de zoekopdracht: 'KOPP' of scan de QR code. Op de site kun je zien in welke gemeentes de groepen zijn gepland.

Meer weten?

Bel of mail naar het Secretariaat van Impluz via 088-4780128 of info@impluz.nl

