



KOPP/KOV groep 12-16 jaar

Voor jongeren van wie een ouder psychische- of verslavingsproblemen heeft.

Opgroeien in een gezin waarvan een van de ouders psychische of verslavingsproblemen heeft, is niet altijd makkelijk. Juist op jouw leeftijd heb je ook wat meer ruimte voor jezelf nodig: je gaat naar de middelbare school en krijgt steeds meer een eigen leven. Maar als je je zorgen maakt om je ouder kan dat best lastig zijn. Misschien heb je vragen, voel je je schuldig of wil je weten hoe andere jongeren met deze situatie omgaan.

Waarom meedoen?

Je bent niet de enige die hier mee zit! Er over praten met anderen die jou precies kunnen begrijpen helpt. In de groep leer je over psychische problematiek en hoe jij er mee om kunt gaan en goed voor jezelf kunt zorgen. Naast praten, gaan we ook spellen doen en is er ruimte voor gezelligheid.

Wat kun je verwachten?

- Door oefeningen beter leren omgaan met de situatie thuis
- Jouw verhaal kunnen vertellen aan leeftijdsgenoten die in dezelfde situatie zitten
- Tips en trucs om ruimte te maken voor je eigen gevoelens

Voor de ouder(s) / verzorger(s) is er een ouderavond. Van te voren is er een kennismakingsgesprek.

Praktische informatie:

Wanneer: Dinsdag 9, 16, 23, 30 september, 7, 14, 28 oktober en 4 november 2025

Hoe laat: 15:15-16:45 uur

Ouderbijeenkomst: Dinsdag 7 oktober van 19:00-20:30 uur

Waar: Wijkcentrum Holterbroek, Bachlaan 20, ZWOLLE

Kosten: Gratis voor jongeren van 12-16 jaar uit de gemeente Zwolle en voor alle schoolgaande jongeren in Zwolle en voor jongeren uit de gemeente Deventer

Voor meer informatie bel/mail secretariaat.

Impluz organiseert de training i.s.m. Tactus

Tel: 088-47 80 128 info@impluz.nl, of scan de QR code



Meld je nu aan via: www.impluz.nl/training/kopp-time-4u-12-16-jr