



impluz
INNOVATIE & PREVENTIE

'Nu jij!'

KOPP/KOV groep 16-25 jaar

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

Wanneer je vader en/of moeder psychische en/of verslavingsproblemen heeft (gehad), kan dat ingrijpende gevolgen voor jou zelf hebben. Het betekent dat je waarschijnlijk gewend bent om altijd rekening te houden met je ouders. Dat je leven erop is ingericht om elk moment voor ze klaar te staan, als dat nodig is. Maar, hoe organiseer je het als je zelf iets wilt ondernemen? Heb jij tijd voor je vrienden? Tijd voor je studie: leef je je eigen leven, of dat van je ouders? En, wat wil jij?

Waarom meedoen?

Je bent niet de enige die hier mee zit! Er zijn mensen die jou begrijpen en die zelfs aan een half woord genoeg hebben. In de groep leer je over psychische problematiek en hoe jij er mee om kunt gaan en ook goed voor jezelf zorgt.

Wat kun je verwachten?

- praten en ervaringen uitwisselen met jongeren van jouw leeftijd in een vergelijkbare situatie
- vragen stellen aan professionals die uitleg kunnen geven over de problematiek
- samen met de begeleiding zoeken naar een andere manier van omgaan met (één van) je ouders.

Praktische informatie:

Wanneer: verwacht oktober/november 2025

Hoe laat: 15:00 tot 17:00 uur

Waar: Deltion College, Mozartlaan 15, Zwolle

Kosten: Gratis voor jongeren vanaf 16 jaar uit de gemeente Zwolle
en voor alle schoolgaande en/of studerende jongeren in Zwolle

Aanmelden: mail naar Jeroen van Duijn: jvanduijn@deltion.nl of Astrid Stok: A.stok@tactus.nl

Impluz organiseert 'Nu Jij!' i.s.m. Tactus



Meer informatie: www.impluz.nl/training/kopp-nu-jij-16-25-jr