

Impluz Nieuwsbrief Zwolle – 2026 Nr. 1

Dinsdag 16 december 2025

Beste collega, netwerkpartner of professional in zorg en onderwijs,

Bij Impluz zetten we ons in om jongeren, ouders en opvoeders te ondersteunen met diverse trainingen en interventies. Mede dankzij jullie inzet om de trainingen onder de aandacht te brengen bij de doelgroep, zijn er meerder trainingen succesvol afgerond in 2025.

Nu het einde van 2025 nadert, kijken we alvast vooruit naar het nieuwe jaar. Graag informeren wij je over ons nieuwe aanbod aan preventietrainingen in 2026 in de gemeente Zwolle.

De trainingen richten zich op het versterken van vaardigheden, het vroegtijdig signaleren en het bevorderen van veerkracht en welzijn bij kinderen, jongeren en ouders.

Lees verder voor meer details over de trainingen en hoe je ze kunt promoten. Als bijlage zijn verschillende flyers toegevoegd om te kunnen delen. Let op: Aanmelden kan al. Er starten al vrij vlot cursussen.

Voor nu wensen wij je fijne feestdagen, een periode van rust en verbinding, en alvast een gezond en inspirerend 2026!

Meer weten?

Wil je meer weten over Impluz en onze mogelijkheden rondom workshop, voorlichtingen en trainingen? Neem een kijkje op onze website: www.impluz.nl.

Heb je vragen over samenwerkingen of ter consultatie? Neem dan contact op met onze coördinator in Zwolle, Jessica Stoffer (zij start op 1 februari 2026) Tot die tijd kunt u contact opnemen via info@impluz.nl of 088-47 80 128.

Workshop Mindfulness voor mantelzorgers 16-25 jaar

Op maandag 12 januari organiseert ZwolleDoet! met Impluz een workshop mindfulness – speciaal voor jonge mantelzorgers. Tijdens deze ontspannen avond leert men (weer) contact te maken met het lichaam en bewuster om te gaan met zintuigen en gedachten.

Meer informatie en aanmelden:

<https://zwolledoet.nl/agenda/workshop-mindfulness-jonge-mantelzorgers-16-bewust-het-nieuwe-jaar-in>



Leer te Durven

Start: 3 maart 2026

Training voor kinderen uit groep 6 t/m 8 met (lichte) angstklachten om hen vroegtijdig te helpen, zodat hun ontwikkeling niet belemmerd wordt en verdere angstklachten voorkomen kunnen worden.



‘Leer te durven!’ bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur in groepsverband. Tijdens deze bijeenkomsten oefenen kinderen met spannende situaties (exposure), leren ze meer zelfvertrouwen te krijgen en positief (helpend) te denken. Ze werken aan hun zelfvertrouwen en leren omgaan met angstige, boze of verdrietige gevoelens.

Voor de ouders is er een ouderbijeenkomst

Kinderbijeenkomsten: Dinsdag 3 – 10 – 17 – 24 – 31 maart, 7 – 14 april en 12 mei 2026

Ouderbijeenkomst : Donderdag 2 maart van 19:30-20:45 uur

Hoe laat: 15:15-16:45

Waar: in Zwolle, locatie volgt

Meer informatie en aanmelden: www.impluz.nl/training/leer-te-durven

De training wordt gegeven i.s.m. Sociaal Wijkteam Zwolle

Billy Boem

Start: 5 maart 2026

Leren omgaan met moeilijke situaties thuis. Voor kinderen van 8-12 jaar die opgroeien in spanningsvolle thuissituaties



Bij de Billy Boem Club helpen we kinderen om te gaan met moeilijke thuissituaties. Dit kunnen situaties zijn zoals een ouder, broertje of zusje met psychische klachten of een verslaving, maar ook ruzie, scheiding of geldproblemen.

Kinderen leren spelenderwijs hoe ze hun gevoelens kunnen uiten.

Ze ontdekken hoe ze beter met hun emoties om kunnen gaan. Ook leren ze hoe ze met de situatie thuis om kunnen gaan.

Kinderbijeenkomsten: Donderdag: 5- 12 – 19 - 26 maart, 2 - 9 - 16 april, 7- 28 mei en 4 juni

Ouderbijeenkomsten: 5 maart, 2 april, 28 mei

Hoe laat: 15:15-16:45 uur

Waar: in Zwolle, locatie volgt

Meer informatie en aanmelden: www.impluz.nl/training/billy-boem-8-12-jaar

De training wordt gegeven i.s.m. Sociaal Wijkteam Zwolle

KOPP 16-25 'Nu Jij!'

Start: 12 maart 2026

Training voor jongeren die opgroeien met een ouder met psychische of verslavingsproblemen.

'KOPP 'Nu-jij!' bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur in groepsverband. Tijdens de bijeenkomsten krijgen zij inzicht in hun situatie, leren ze hoe ze goed voor zichzelf kunnen zorgen en delen ze ervaringen met leeftijdsgenoten die hetzelfde meemaken. Naast gesprekken en oefeningen is er ruimte voor ontspanning en gezelligheid.



De training helpt jongeren om hun eigen gevoelens beter te begrijpen, grenzen te stellen en sterker in hun schoenen te staan.

Bijeenkomsten: Donderdag 12 – 19 – 26 maart, 2 – 9 – 16 april, 7 - 21 mei

Hoe laat: 19:00 tot 21:00 uur

Waar: in Zwolle, locatie volgt

Voor wie: Jongeren vanaf 16 jaar uit de gemeente Zwolle en voor alle schoolgaande en/of studerende jongeren in Zwolle

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

De training wordt gegeven i.s.m. Tactus

(Sh)it Happens-ACT Training – voor jongvolwassenen 16+

Verwacht in maart

Een 6-delige groepstraining gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

In de training (Sh)it Happens leer je – samen met andere jongvolwassenen – omgaan met lastige gevoelens, en ontdek je wat er écht toe doet in jouw leven. Geen zweverig gedoe, maar praktische handvatten die je helpen om keuzes te maken die bij jou passen.

WAT LEER JE?

Je laat negatieve gedachten en ervaringen minder je leven bepalen; Je leert omgaan met stress en tegenslagen; Je ontdekt wat belangrijk voor je is en hoe je daar trouw aan blijft; Je ontwikkelt meer mentale veerkracht; Je leeft bewuster in het hier en nu



Bijeenkomsten: 6 keer

Tijd: 16.00 - 18.00 uur

Locatie: in Zwolle

Meer informatie of aanmelden: www.impluz.nl/training/shit-happens

KOPP 8-12 'Voor jou!'

Start: 12 mei 2026

Training voor kinderen van 8 tot 12 jaar die opgroeien met een ouder met psychische of verslavingsproblemen. In 'Voor jou' wordt op begrijpelijke wijze aandacht besteed aan thema's als: problematiek van de ouder, gevoelens, geheimen, opkomen voor jezelf. Het is een doe- en praatgroep. De ouders zullen bij de cursus betrokken worden door kennismakingsgesprekken en een ouderbijeenkomst.



'KOPP 'Voor jou!' bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur in groepsverband. Het is een doe- en praatgroep. De ouders zullen bij de cursus betrokken worden door kennismakingsgesprekken en een ouderbijeenkomst.

Bijeenkomsten: Dinsdag 12 - 19 mei - 26 mei, 2 - 9 - 16 juni - 23 -30 juni

Hoe laat: 15:15 tot 16:45 uur

Waar: in Zwolle, locatie volgt

Voor wie: kinderen uit de gemeente Zwolle en voor alle schoolgaande kinderen in Zwolle.

Aanmelden en meer informatie: www.impluz.nl/training/kopp-voor-jou-8-12-jr

De training wordt gegeven i.s.m. Tactus

Plezier op School

Start: 11 augustus 2026

Een zomertraining voor aanstaande brugklassers die opzien tegen de middelbare school. De training is bedoeld voor kinderen die onzeker zijn, gepest zijn op de basisschool, of moeite hebben in de omgang met leeftijdgenoten. De training helpt kinderen een goede start te maken in de brugklas en verkleint de kans op herhaling van pesterijen of problemen met leeftijdgenoten.

Op een ontspannen en speelse wijze komen thema's als assertiviteit, omgaan met plagen en pesten, non-verbaal gedrag, contacten leggen en positief denken aan bod. Kinderen oefenen ook het nieuw geleerde gedrag met een hulphond.



Wanneer: Dinsdag 11 en woensdag 12 augustus 2026

Hoe laat: 9:30-16:00 uur

Ouderavond: Dinsdag 11 augustus, 19:30-21:00 uur

Waar: in Zwolle, locatie volgt

Voor wie: Kinderen jaar uit de gemeente Zwolle en voor alle schoolgaande kinderen in Zwolle.

Meer informatie en aanmelden: www.impluz.nl/training/plezier-op-school

De training wordt gegeven i.s.m. Stichting Hulphond en Sociaal Wijkteam

KOPP 12-16 'Time 4 U'

Start: 9 September 2025

Training voor jongeren van 12 tot 16 jaar die opgroeien met een ouder met psychische of verslavingsproblemen. In een veilige omgeving kunnen zij ervaringen delen, vragen stellen en leren hoe ze beter met hun situatie kunnen omgaan.

'KOPP 'Time 4 U!' bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur in groepsverband. Tijdens de bijeenkomsten krijgen zij inzicht in psychische problematiek, leren ze hoe ze ruimte kunnen maken voor hun eigen gevoelens en ontdekken ze manieren om hun situatie thuis beter te hanteren. Naast gesprekken zijn er interactieve oefeningen en momenten voor gezelligheid.



Bijeenkomsten: Donderdag 22 – 29 oktober, 5 - 12 - 19 - 26 november, 3 - 10 december

Hoe laat: 15:15 tot 16:45 uur

Waar: in Zwolle, locatie volgt

Voor wie: Jongeren van 12-16 jaar uit de gemeente Zwolle en voor alle schoolgaande jongeren in Zwolle.

Aanmelden en meer informatie: www.impluz.nl/training/kopp-time-4u-12-16-jr

De training wordt gegeven i.s.m. Tactus

KOPP gezinsgesprekken

Aanmelden kan doorlopend

Als ouders psychische problemen hebben, kan dat voor kinderen verwarrend en/of beangstigend zijn. Impluz biedt ondersteuning voor ouder(s) en hun kind(eren) in de vorm van informatieve gesprekken.

Kinderen lijken zich goed aan te passen aan de thuissituatie. Toch kan dit schijn zijn. Kinderen zijn geneigd om hun eigen problemen en vragen voor zich te houden, omdat ze het hun ouder(s) niet lastig willen maken vanuit liefde. Om te voorkomen dat de kinderen (later) zelf problemen krijgen of met vragen blijven rondlopen, biedt Impluz gezinsgesprekken aan. Hierin wordt onder andere gesproken over wat er aan de hand is thuis. Dit kan het kind helpen te uiten wat hij/zij denkt of voelt.



Meer informatie: www.impluz.nl/training/kopp-gezinsgesprekken

Ouder-Baby interventie

Aanmelden kan doorlopend

Voor ouders met psychische problemen is een zwangerschap en de zorg en verantwoordelijkheid voor een baby vaak een hele belasting. Impluz biedt extra ondersteuning voor de ouder(s) en de baby. In zo'n situatie vinden veel ouders het moeilijk om een goede band te krijgen met hun baby, terwijl ze dat wel graag willen.



De ondersteuning gebeurt in de vorm van begeleiding thuis. Het gaat daarbij om het verbeteren, of het herstellen van het contact tussen ouder en kindje. Men krijgt informatie over opvoeding en kan (praktische) vragen stellen.

Meer informatie: www.impluz.nl/training/ouder-baby-interventie
