

# Preventief aanbod 2021

Hellevoetsluis

Deelname is kosteloos

## Doe-praat Groep (8-12 jaar)

Een lotgenotengroep voor kinderen die een ouder hebben met psychische problemen of verslavingsproblemen (kopp/kov). Zij ervaren in de groep (h)erkenning, mogen praten over hun ervaringen ten aanzien van de ziekte van hun ouder en oefenen met het opdoen van diverse vaardigheden zoals assertiviteit, vragen om steun en herkennen van gevoelens.

Locatie: Centrum voor Jeugd en Gezin in Hellevoetsluis

Wanneer: Start mei (bij voldoende aanmeldingen)

## Billy Boem (8-12 jaar)

Is er sprake van stress of spanningen thuis? Omdat er bijvoorbeeld veel ruzies zijn thuis, een gezinslid ziek is, of zijn er andere dingen aan de hand, kan dit voor een kind lastiger zijn dan we denken. Bij de Billy Boem groep kunnen kinderen hierover praten met anderen en merken ze dat ze niet de enige zijn hierin. Door middel van oefeningen, gesprekjes en spelletjes leren zij vaardigheden zoals contact leggen met andere kinderen, opkomen voor jezelf, omgaan met emoties. Bijgevoegd de link met een filmpje over de training: <https://www.youtube.com/watch?v=dv4hAZJqxIE>

Locatie: Centrum voor Jeugd en Gezin in Hellevoetsluis

Wanneer: Start mei (bij voldoende aanmeldingen)

## FIJN-VRIENDEN groep (6-8 jaar)

Deze groep is voor kinderen die meer zelfvertrouwen willen hebben, meer willen durven en zich sterker willen voelen. Zij leren omgaan met gevoelens, herkennen van lichaamsseintjes, ontspannen en het omzetten van negatieve naar positieve gedachten.

Locatie: Centrum voor Jeugd en gezin Hellevoetsluis

Wanneer: wo 7 april t/m 23 juni van 15.30 – 17.00 uur (bij voldoende aanmeldingen)

## Leer te Durven (8-12 jaar)

Deze groep is voor kinderen die meer zelfvertrouwen willen hebben, meer willen durven en zich sterker willen voelen. Zij leren omgaan met gevoelens, herkennen van lichaamsseintjes, ontspannen en het omzetten van negatieve naar positieve gedachten.

Locatie: Centrum voor Jeugd en Gezin in Hellevoetsluis

Wanneer: Start wo 3 februari t/m 31 maart (vol)

Start wo 7 april t/m 9 juni van 15.30-17.00 uur (nog 1 plek beschikbaar. Aanmelden blijft mogelijk, start in april is niet gegarandeerd, mits er een plek vrijkomt)

## Plezier op school (groep 8 leerlingen)

De overstap naar het voortgezet onderwijs kan een spannende gebeurtenis zijn. Het is fijn om je hierop voor te bereiden en je zeker te voelen. De training '**Plezier op School**' helpt je hierbij!

Wil je alvast een voorproefje? Bekijk: <https://www.youtube.com/watch?v=pNOJrCZLkM>

Wanneer: 2-daagse training aan het einde van de zomervakantie, datum nog n.t.b.  
Aanmelden is al mogelijk.

## Informatie

- Genoemde data zijn onder voorbehoud. Er kunnen **wijzigingen** plaatsvinden. Neem contact op voor de laatste update.
- Aanmelden is eenvoudig via onderstaande contactgegevens. Er is geen verwijzing nodig en we houden **geen dossier** bij.
- Twijfels of vragen over deelname? Wij zijn altijd bereikbaar voor **consultatie**. We kunnen meedenken over de mogelijkheden.

### Aanmelden

#### Indigo preventie

Telefoon: 088 357 17 00

E-mail: [preventie@indigorijnmond.nl](mailto:preventie@indigorijnmond.nl)

Website: <http://www.indigowest.nl/cursussen>

De trainingen worden mogelijk gemaakt door Gemeente Hellevoetsluis