

Jongerencursus

voor jongeren (16 tot 25 jaar) met ouders met
ernstige psychische problemen of verslavingsproblemen

De cursus

Als je vader of moeder ernstig psychische of verslavingsproblemen heeft, dan kan dat ook voor jou ingrijpende gevolgen hebben. Het kan zijn dat je door de situatie waarin je bent opgegroeid niet lekker in je vel zit. Je merkt misschien dat er veel dingen in het gezin draaien om de ziekte of verslaving van je ouder(s). Of je hebt allerlei verantwoordelijkheden van je ouders overgenomen, zoals het huishouden of de zorg voor je jongere broertjes en zusjes. Je hebt vragen rondom de ziekte of verslaving van je ouder(s). Misschien voel je je wel heel erg schuldig over de problemen van je ouders of ben je juist heel boos en verward.



"Mijn vader zat soms uren voor zich uit te staren zonder iets te zeggen, daar word je zelf ook gek van". "Soms vraag ik me af: Kan ik het ook krijgen, ik lijk zo op mijn vader?"

"Ik moet mijn moeder vaak vertellen wat ze moet doen in het huishouden. Vanaf mijn dertiende moest ik instanties bellen en zo"

"Toen het gebeurd was wilde mijn moeder gewoon haar verhaal bij mij kwijt. Ze overlegde ook veel dingen met mij. Maar ik kon moeilijk bij haar terecht."

Er zijn heel veel jongeren die een vader of moeder hebben met ernstig psychische problemen of verslavingsproblemen. Vaak lopen ze rond met vergelijkbare ervaringen, dezelfde vragen en gevoelens. Praten met leeftijdsgenoten die zelf weten wat het is om een ouder met ernstig psychische problemen of verslavingsproblemen te hebben, kan heel fijn zijn. Tijdens de cursus is er uitgebreid de mogelijkheid om met leeftijdsgenoten ervaringen uit te wisselen. Daarnaast is er ruimte en aandacht voor je vragen. Onderwerpen die aan bod komen zijn: psychiatrische ziektes, verslavingen, het gedrag van je ouder, hoe kun je met je ouder omgaan, hoe stel je je grenzen, hoe kun je je eigen leven leiden.

Praktische informatie

Aantal bijeenkomsten	10 wekelijkse bijeenkomsten van twee uur
Cursusdata en tijd	Meerdere keren per jaar, bij voldoende aanmeldingen
Aantal deelnemers	6 tot 10 deelnemers per groep
Kosten	€ 10
Begeleiding	Elke cursus wordt begeleid door twee ervaren begeleiders van De Jutters, centrum voor Jeugd GGZ Haaglanden.
Organisatie	Dit is een cursus vanuit het preventieproject kinderen van ouders met psychiatrische problemen en kinderen van verslaafde ouders van De Jutters
Plaats	De cursus wordt aangeboden in Den Haag, jongeren uit Zoetermeer en de randgemeenten van Den Haag kunnen wel aan de cursus deelnemen.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met Stichting De Jutters, centrum voor Jeugd-GGZ Haaglanden, afdeling GGZ-Jeugdpreventie, Martine Kreuzen. Telefoonnummer: 070 850 75 05, e-mail; preventie@dejutters.com

Er worden geen kosten voor deelname in rekening gebracht. Voor sommige groepen geldt dat er een verwijzing door de huisarts of een indicatie door Bureau Jeugdzorg nodig is. Tijdens het kennismakingsgesprek krijgt u hierover meer informatie.