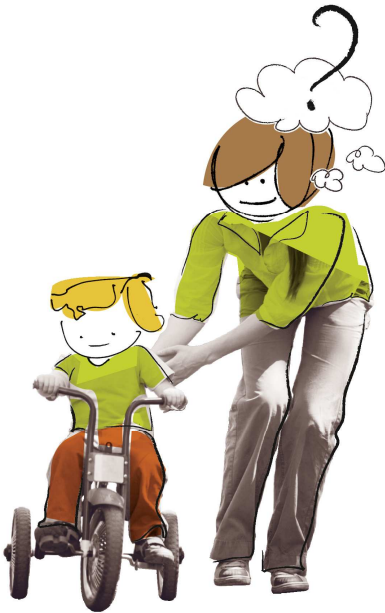


## Een steuntje in de rug; Een cursus voor ouders met psychische en/of verslavingsproblemen

### De cursus

De cursus 'een steuntje in de rug' is bedoeld voor vaders en moeders die als gevolg van psychische of verslavingsproblemen ondersteuning zoeken bij de opvoeding van hun kind(eren). Opvoeden is een hele klus, zeker als je zelf last hebt (gehad) van psychische of verslavingsproblemen. Dat de opvoeding dan minder goed loopt is niet vreemd. Soms zijn schuld- en schaamtegevoelens zo sterk dat het moeilijk is om steun te vragen. Tenslotte wil iedere ouder dat het goed gaat met zijn/haar kind(eren). In deze cursus staat het ouderschap centraal. Er wordt in de cursus rekening gehouden met de beperkingen die de ouders hebben als gevolg van de psychische klachten en/of verslaving.



*Sinds ik de cursus heb gevolgd voel ik mij niet meer zo onzeker. Ik weet nu beter hoe ik met mijn kinderen om kan gaan, ook in mijn slechtere periodes*

*Ik heb nu niet meer het gevoel overal verantwoordelijk voor te zijn. Door beter samen te werken met mijn man zijn de kinderen rustiger geworden*

*Eindelijk durf ik in mijn gezin te praten over mijn psychische klachten. Ik schaam mij niet meer zo en ik merk dat dit ook voor de kinderen beter is.*

Belangrijke onderdelen van de cursus zijn: herkenning en steun door uitwisseling van ervaringen rond ouderschap en opvoeding; informatie over de invloed van persoonlijke problemen op de ontwikkeling van kinderen; het bespreekbaar maken van de persoonlijke problemen met de kinderen, waarbij rekening gehouden wordt met de leeftijden van de kinderen; aandacht voor de ontwikkelingsfasen van kinderen; vergroten van de opvoedingsvaardigheden van de ouder.

### Praktische informatie

Aantal bijeenkomsten:	6 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur + 2 'maatjes'bijeenkomsten
Cursusdata en tijd:	Meerdere keren per jaar, bij voldoende deelname
Aantal deelnemers	6 tot 10 deelnemers
Kosten:	Geen
Begeleiding:	Elke groep wordt begeleid door twee ervaren begeleiders van De Jutters.

### 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](mailto: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 van bureau Jeugdzorg nodig is. Tijdens het kennismakingsgesprek krijgt u hierover meer informatie. Het verplicht eigen risico geldt alleen voor verzekerden van 18 jaar en ouder.*