

## Jongerencursus

Voor jongeren (12 tot 15 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 doen of zorgen voor je jongere broertjes en zusjes. Je hebt allerlei 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 of verward.



**Dave, 14 jaar:** “Je weet niet precies wat er aan de hand is. De stemming van mijn moeder kan opeens veranderen. Zonder dat je weet waarom. Daar word je zelf ook wel eens gek van. Ik zou willen dat ik mij er minder van aan kon trekken.

**Maaïke, 12 jaar:** “Thuis doe ik echt veel. Boodschappen en koken. Ik ben eigenlijk heel belangrijk thuis. Maar soms kom ik in de knoei met mijn huiswerk. Ik mijn vriendinnen alleen op school. Soms zou ik willen dat dat anders was”

Er zijn heel veel jongeren die een vader of moeder hebben met ernstig psychische problemen of verslavingsproblemen.

Ze hebben vaak soortgelijke ervaringen en lopen rond met 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 daar uitgebreid gelegenheid voor. 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 anderhalf uur en 3 ouderbijeenkomsten
Data en tijd	Meerdere keren per jaar, bij voldoende aanmeldingen
Aantal deelnemers	6 tot 8 deelnemers per groep
Kosten	Geen
Begeleiding	Elke cursus wordt begeleid door twee ervaren begeleiders van De Jutters en Context
Organisatie	Dit is een cursus vanuit het preventieproject kinderen van ouders met psychiatrische problemen en kinderen van verslaafde ouders van De Jutters ism Context
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. 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.*