

## Groepstherapieën, trainingen en cursussen van Riagg Rijnmond worden op verschillende locaties aangeboden. U kunt contact opnemen met de afdeling die de groep aanbiedt voor meer informatie over het aanbod bij u in de buurt.

### Kinderen en jongeren

010-440 25 75 (Rtd) & 010-445 34 43 (Vld)

#### Let op de kleintjes

Een groep voor kinderen van 6 tot 12 jaar die getuige zijn geweest van geweld tussen hun ouders. *afdeling Preventie*

#### Let op de kleintjes, Opvoedingsondersteuning

Een groep voor de ouders van de kinderen die deelnemen aan Let op de kleintjes. *afdeling Preventie*

#### Ruzie thuis is niet pluis

Een groep voor kinderen van 1 ½ tot 6 jaar die getuige zijn geweest van huiselijk geweld en een parallelgroep voor hun ouders. *afdeling Preventie*

#### Nokken met knokken

Een cursus voor jongeren van 13 tot 16 jaar die getuige zijn (geweest) van heftige ruzies tussen hun ouders. *afdeling Preventie*

#### Nokken met knokken, oudergroep

Een groep voor de ouders van de jongeren die deelnemen aan Nokken met knokken. *afdeling Preventie*

#### KOPP (kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen)

In een ontspannen sfeer wisselen kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen ervaringen met elkaar uit en leren van en met elkaar. Er zijn groepen van 7 tot 10 jaar, van 11 tot 15 jaar, van 16 tot 22 jaar en van 23 jaar en ouder. *afdeling Preventie*

#### Dikke Vriendenclub (in ontwikkeling)

Een groep voor kinderen van 8 tot 12 jaar met overgewicht. *afdeling Preventie en afdeling Jeugd*

#### Head up!

Een groep voor jongeren van 13 tot 17 jaar met somberheidsklachten. *afdeling Preventie*

#### Vrienden

Groepen voor kinderen en jongeren met lichte angstklachten om ernstige angst of somberheid te voorkomen, het zelfvertrouwen te stimuleren, de emotionele veerkracht te versterken en de probleemoplossende vaardigheden te vergroten. Er zijn groepen van 8 tot 12 jaar en van 12 tot 17 jaar. De groepen vinden plaats op scholen in het basis- en voortgezet onderwijs. *afdeling Preventie*

#### Mijn identiteit

Een cursus voor multiculturele meiden tussen 15 en 18 jaar die worstelen met vragen als: Wie ben ik? Waar wil ik bijhoren? Wat wil ik met mijn toekomst? *afdeling Preventie*

#### Beardslee gezinsinterventie

Een training voor gezinnen waarin één of beide ouders psychische problemen heeft, om te voorkomen dat de kinderen in het gezin psychische problemen ontwikkelen. De training vindt plaats bij het gezin thuis. *afdeling Preventie*

#### Groepen voor kinderen, pubers en adolescenten die seksueel misbruikt zijn

Voor kinderen in de basisschoolleeftijd, pubers en adolescenten en hun ouders om het misbruik bespreekbaar te maken en het gewone leven weer op te pakken. *afdeling Jeugd*

#### Spelgroepen

Voor kinderen met sociaal-emotionele problemen met als doel het aanleren van sociale vaardigheden, versterken van het zelfvertrouwen en vergroting van de weerbaarheid. Er zijn spelgroepen van 6 tot 8 jaar en van 8 tot 10 jaar. *afdeling Jeugd*

#### Sociale vaardigheidstraining

Een training voor kinderen en jongeren die problemen hebben in het contact met leeftijdsgenoten. *afdeling Jeugd*

#### Angstgroep (in ontwikkeling)

Een cursus voor kinderen van 9 tot 13 jaar met angstklachten. *afdeling Jeugd*

### Volwassenen

010-440 24 49 (Rtd) & 010-445 34 26 (Vld)

#### Viinders in onweer

Een training voor (echt)paren die kampen met communicatieproblemen en geweld in hun relatie. *afdeling Preventie*

#### Empowerment

Een training voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met huiselijk geweld. *afdeling Preventie*

#### Let op de kleintjes, opvoedingsondersteuning

Een groep voor ouders van kinderen die deelnemen aan de groep Let op de kleintjes. *afdeling Preventie*

#### Ruzie thuis is niet pluis, oudergroep

Een groep voor ouders van kinderen die deelnemen aan de groep Ruzie thuis is niet pluis. *afdeling Preventie*

#### Nokken met knokken, oudergroep

Een groep voor ouders van jongeren die deelnemen aan de groep Nokken met knokken. *afdeling Preventie*

#### KOPP (kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen)

Een groep voor mensen van 23 jaar en ouder. In een ontspannen sfeer wisselen jongvolwassen kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen ervaringen met elkaar uit en leren ze van en met elkaar. *afdeling Preventie*

#### Angst in de hand

Een cursus voor mensen met fobische klachten of overmatig piekeren die willen leren om meer grip te krijgen op hun angsten. *afdeling Preventie*

#### Geen paniek!

Een cursus voor mensen met lichte tot matige panieklachten die willen leren hoe ze hun paniekgevoelens kunnen beheersen. *afdeling Preventie*

#### Met lef!

Een cursus voor mensen van 18 tot 30 jaar die last hebben van verlegenheid en angstig zijn in sociale situaties. *afdeling Preventie*

#### Assertiviteitstraining

Een training voor volwassenen die willen leren om 'nee' te zeggen, grenzen te stellen en om te gaan met conflicten. *afdeling Preventie*

#### Grenzen bewaken

Een assertiviteitstraining voor mensen met chronische psychiatrische problemen en een laag opleidingsniveau. *afdeling Preventie*

#### Ik wil slapen

Een cursus voor mensen met (chronische) slaapklachten. *afdeling Preventie*

#### In de put, uit de put

Een cursus voor mensen met depressieve klachten. *afdeling Preventie*

#### Liever bewegen, dan moe

Trainingsprogramma voor vrouwen met somberheidsklachten die moeilijk in beweging komen. *afdeling Preventie*

#### Op weg

Een cursus voor mensen die graag dingen in hun leven willen veranderen maar niet goed weten hoe ze dat kunnen doen, of er wel aan beginnen maar het niet volhouden. *afdeling Preventie*

#### Preventieve training RET (Rationeel Emotieve Training)

Een training voor mensen die willen leren hoe zij beter om kunnen gaan met tegenslagen en negatieve gebeurtenissen. *afdeling Preventie*

#### Preventieve training RET, vervolg

Voor mensen die al een (RET-) training bij de afdeling Preventie hebben gevolgd en die hun vaardigheden na enige tijd willen oprispen of verdiepen. *afdeling Preventie*

#### Burnout-burnin

Een cursus voor mensen met burn-outklachten. *afdeling Preventie*

#### Dik tevreden

Voor mensen met overgewicht die willen leren om tevreden te zijn met zichzelf en hun leven. *afdelingen Preventie en Aanmelding & Consult*

#### Mindfulness

Aandachtsgerichte cognitieve therapie voor mensen met steeds terugkerende somberheidsklachten en/of piekergedrag. *afdelingen Psychotherapie en Aanmelding & Consult*

#### Vermoeide helden

Voor mannen van 40 jaar en ouder met een hoge arbeidsmoraal die te lang op hun tenen hebben gelopen, zijn vastgelopen en op zoek zijn naar een nieuw evenwicht. *afdeling Psychotherapie*

#### Vers (vaardigheidstraining emotionele regulatiestoornis)

Voor mensen van 20 tot 50 jaar met een borderline persoonlijkheidsstoornis en problemen in werk en relaties t.g.v. sterk wisselende emoties, impulsiviteit, zwart-witdenken en een laag zelfbeeld. *afdelingen Psychotherapie en Sociale Psychiatrie*

#### Cognitieve technieken

Een groepstraining voor mensen die individuele cognitieve therapie volgen en cognitieve vaardigheden willen versterken zoals het stilzetten, afstand nemen en corrigeren van de gedachtenstroom. *afdeling Psychotherapie*

#### Jong-volwassenengroep steunend/structurend

Een groep voor jongeren van 19 tot 27 jaar die onzeker zijn, problemen ervaren in het contact met anderen en/of leeftijdsspecifieke vragen hebben zoals identiteits- en losmakingsproblematiek. *afdeling Psychotherapie*

#### Inzichtgevende groep

Een groep voor mensen van 26 tot 55 jaar die problemen hebben met zichzelf en moeite hebben om betekenisvolle relaties aan te gaan met anderen. *afdeling Psychotherapie*

#### Inzichtgevende/steunende groep

Voor mensen van 26 tot 55 jaar die op een adequate manier willen omgaan met actuele problemen met zichzelf en in relaties. *afdeling Psychotherapie*

#### Assertiviteitstraining

Voor mensen die moeite hebben om op een directe, eerlijke manier op te komen voor zichzelf en daarbij rekening te houden met de rechten van anderen. *afdeling Psychotherapie*

#### Sociale vaardigheden

Een groep voor mensen van 18 tot 60 jaar met geringe sociale vaardigheden en een hoog spanningsniveau die zich in het contact met anderen tekort voelen schieten. *afdeling Psychotherapie*

#### AD(H)D cursus

Psycho-educatie voor volwassenen met AD(H)D. *afdeling Sociale Psychiatrie i.s.m. afdeling Aanmelding & Consult*

#### Psycho-educatie schizofrenie voor familieleden

Een cursus voor familieleden van mensen met schizofrenie. *afdeling Sociale Psychiatrie*

## Aanmelden?

#### Aanmelding & Consult

010-440 24 49 (Rotterdam)  
010-445 34 26 (Vlaardingen)

#### Jeugd

010-440 25 75 (Rotterdam)  
010-445 34 43 (Vlaardingen)

#### Ouderen

010-440 27 00 (Rotterdam)  
010-445 34 58 (Vlaardingen)

#### Preventie

010-445 34 97 (Vlaardingen)

#### Psychotherapie

010-440 24 33 (Rotterdam)  
010-445 34 25 (Vlaardingen)

#### Sociale Psychiatrie

010-440 24 10 (Rotterdam)  
010-445 34 02 (Vlaardingen)

#### Transculturele Hulpverlening

010-440 24 45 (Rotterdam)  
010-445 34 85 (Vlaardingen)

