

Riagg Preventie biedt daarnaast ook diverse cursussen en trainingen aan voor kinderen en volwassenen over de volgende onderwerpen:

- Assertiviteit;
- Piekeren en negatief denken;
- Sombere gevoelens energieverlies;
- Verlegenheid en faalangst;
- Paniek, hyperventilatie en angst;
- Ouders met psychische en/of verslavingsproblemen (KOPP);
- Huiselijk geweld (slachtoffers van);
- Leefstijl;
- Relatieproblemen (en huiselijk geweld);

Riagg Preventie

Riagg Preventie
Stationsplein 2
3112 HJ SCHIEDAM
tel. 010 - 4453 497
preventie@riaggrijnmond.nl

©Riagg Rijnmond/preventie/april/2010/200/versie 04.00



Nokken met knokken

met alle geweld
een relatie

een folder voor
jongeren

Cursus voor jongeren (13-16 jaar) die getuige zijn
(geweest) van heftige ruzies tussen hun ouders.

Herken je dit?

Je hebt het gevoel dat je moet kiezen tussen je ouders ?

Je bent het liefst zo min mogelijk thuis?

Je maakt je voortdurend zorgen over je ouders?

Jij hebt zelf ook moeite met ruzie?

Je vraagt je af hoe jij je verkering leuk kunt houden?

Je piekert en voelt je rot?

Als je dit herkent dan is deze cursus misschien iets voor jou.

Kevin (15): "Ik dacht altijd, zolang ik het nergens over heb, is er niets aan de hand. Toch bleef ik maar piekeren over de situatie thuis. Ik ben blij dat ik het met anderen heb kunnen delen"

Chantal (13): "Ik schaamde me voor de ruzies thuis. Ik hoop dat ik later ook niet zo veel ruzie ga maken. Deze cursus heeft mij geleerd hoe ik dat kan voorkomen"

Mohammed (14): "Dagenlang kan er een spanning tussen m'n ouders hangen en dan is het wachten tot het knalt. Ik zorg dat ik maar liever niet thuis ben"

Eline (14): "Mijn ouders zijn na jaren ruzie uit elkaar. Ik heb er nog steeds last van, de groep heeft me geleerd hiermee om te gaan"

Voor wie bedoeld?

In sommige gezinnen zijn er veel heftige ruzies tussen ouders, soms vallen er woorden, soms vallen er klappen. Dat is niet alleen vervelend voor je ouders, maar heeft ook gevolgen voor jou. Zelfs als je ouders al uit elkaar zijn, kun je hier nog lange tijd last van hebben.

Als je tussen de 12 en 16 jaar bent, kun je in een 10-tal bijeenkomsten praten met jongeren van je eigen leeftijd over wat er thuis gebeurt is. Je geeft elkaar tips en je leert omgaan met de ruzies thuis.

Het is geen behandeling of therapie, wel een steuntje in de rug.

Waar gaat de cursus over?

- Je praat over de gevolgen van ruzies tussen je ouders voor jou
- Je leert dat ruzie maken erbij hoort maar ook hoe je ruzie kunt maken zonder geweld
- Je leert beter voor jezelf te zorgen
- Je praat over vriendschappen en verkering en hoe je het leuk kunt houden

De cursus bestaat niet alleen uit praten, maar ook uit het doen van verschillende activiteiten.

Wat, waar, wanneer en door wie?

- De cursus is voor jongeren tussen de 12 en 16 jaar die getuige zijn geweest van heftige ruzies tussen hun ouders;
- De cursus vindt buiten schooltijd plaats;
- De cursus vindt plaats in Rotterdam of Schiedam;
- Maximaal 8 jongeren kunnen deelnemen;
- De cursus bestaat uit 10 bijeenkomsten;
- Voor (één van je) ouders is er een algemene informatieavond;
- De cursus wordt georganiseerd door de Riagg Preventie;
- De cursus wordt gegeven door twee begeleiders;
- Aan deze cursus zijn geen kosten verbonden.

Vragen?

Heb je nog vragen of twijfel je nog? Neem dan contact op met het secretariaat van Riagg Preventie. Telefoonnummer 010-4 453 497 of mail; preventie@riaggrijmond.nl

Meedoen?

Je kunt jezelf direct aanmelden door ons te bellen of te mailen. Je kunt ook het aanmeldingsformulier invullen en zonder postzegel aan ons toesturen.

Je ouders, hulpverlener of docent mogen je, natuurlijk na overleg met jou, ook aanmelden.

Voordat de cursus start nodigen we jou en (één van) je ouders uit voor een kennismakingsgesprek. We kijken dan samen of de cursus een antwoord is op jouw vragen.