

# Ouderondersteuningsgroep Kopopouders



Praten helpt

Preventieprogramma KOPP/KVO Zuid Limburg

Kinderen opvoeden is niet altijd even makkelijk. Alle ouders vragen zich wel eens af of ze het goed doen. Als een van de ouders een psychisch of verslavingsprobleem heeft, wordt het er niet makkelijker op.

### U heeft een psychisch en/of verslavingsprobleem... en u heeft kinderen

Bent u overspannen, depressief, in de war of heeft u een probleem met het gebruik van een genotmiddel? Dan is dit een bijzondere gezinssituatie. In deze bijzondere situatie is er hulp voor u als ouder, maar kinderen vragen in zo'n situatie ook extra aandacht.

De bijeenkomsten bieden u als ouder in deze bijzondere gezinssituatie steun bij de opvoeding van uw kind. Daarnaast kunt u als ouder ervaringen delen met andere ouders en krijgt u handreikingen hoe u bepaalde opvoedingssituaties kunt aanpakken.

## U bent niet de enige

Meer algemene informatie over KOPP/KVO is te vinden op de volgende websites:

[www.kopopouders.nl](http://www.kopopouders.nl)  
[www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl)  
[www.drankjewel.nl](http://www.drankjewel.nl)

### Herkent u een of meer van onderstaande vragen of ervaringen?

- Wat vertel ik mijn kinderen over mijn problemen?
- Ik wil mijn kind die aandacht geven die het nodig heeft, hoe doe ik dat als ik het zelf moeilijk heb?
- Doet mijn kind zo moeilijk vanwege mijn problemen of hoort dat bij de leeftijd?
- Hoe kan ik verhinderen dat mijn kind hetzelfde overkomt?

Is een van uw kinderen in de leeftijd van 4 - 12 jaar?

Dan is de **ouderondersteuningsgroep** iets voor u.

### Thema's

- Kennis over de ontwikkeling van kinderen.
- Praten met je kind over je ziekte, hoe doe ik dat?
- Belonen van je kind, hoe doe ik dat?
- Grenzen stellen, hoe doe ik dat?
- Straffen, hoe doe ik dat?
- Met wie in de omgeving kan ik de zorg voor de kinderen delen?

Deze cursus heeft de meeste waarde als u samen met uw partner deelneemt aan de cursus. Bent u alleenstaand, neem dan een vertrouwd iemand mee die u steunt in de opvoeding.

### Deelname

Heeft u interesse, neem dan contact met ons op. Er volgt eerst een kennismakingsgesprek met de begeleiders. Dan krijgt u nadere informatie en heeft u de gelegenheid om vragen te stellen. U kunt dan beslissen of u mee wilt doen.

### Praktische informatie

Aantal bijeenkomsten: 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur.  
Wanneer: De bijeenkomsten vinden in de ochtend- of avonden plaats.  
Aantal deelnemers: 8 tot 10 ouders.

### Informatie en aanmelding

#### Wanneer u psychiatrische/psychische problemen heeft

**Regio Parkstad**  
m.heijmans@mondriaan.eu      Marion Heijmans  
088 506 61 15

**Regio Maastricht/Heuvelland**  
i.holterman@virenze.nl      Ida Holterman  
043 329 96 40

**Regio Westelijke Mijnstreek**  
m.dhondt@zuyderland.nl      Marijne Dhondt  
088 459 93 93

#### Wanneer u verslavingsproblemen heeft

**Regio Parkstad**  
s.swieringa@mondriaan.eu      Sandy Swieringa  
088 506 72 00

**Regio Maastricht/Heuvelland**  
r.cantervisscher@mondriaan.eu      Resie Canter Visscher  
088 506 72 00  
Joyce van Erp  
j.van.erp@mondriaan.eu      088 506 72 00

**Regio Westelijke Mijnstreek**  
j.van.de.nobelen@mondriaan.eu      Judith van de Nobelen  
088 506 72 00

Het KOPP/ KVO preventieprogramma  
wordt gezamenlijk uitgevoerd door  
Mondriaan, Virenze-Riagg Maastricht en  
Zuyderland.



Postbus 4436  
6401 CX Heerlen  
T 088 506 62 62

[www.mondriaan.eu](http://www.mondriaan.eu)

© Mondriaan januari 2016