

“Er is  
altijd *ruzie*  
thuis”

“Mijn  
moeder is vaak  
*verdrietig*”

“Mijn broertje  
krijgt alle  
*aandacht*”

# Spanning en Stress thuis

Preventiegroepen voor jeugd

Is er veel spanning thuis, bijvoorbeeld door ruzie, scheiding, een ziek gezinslid, of andere problemen? Het helpt om ervaringen te delen met anderen en ontspanning te zoeken. In deze folder lees je wat mogelijkheden zijn voor jou, je broertje of zusje en je ouders.

## Spanning en Stress thuis

Bij stress en spanning thuis overzien kinderen vaak niet wat er aan de hand is. Ze betrekken spanningen op zichzelf, voelen zich schuldig, hebben minder zelfvertrouwen en kunnen moeilijk met emoties omgaan. Ook jongeren die langere tijd veel stress ervaren door problemen thuis kunnen hier op latere leeftijd veel last van houden, als ze niet op tijd de ondersteuning krijgen die nodig is.

Voor kinderen, jongeren en hun ouders/verzorgers zijn er meerdere (preventie)groepen in Amersfoort. In deze groepen leren kinderen beter om te gaan met stress en spanning thuis en de emoties die ze ervaren. Ze leren om de schuld niet bij zichzelf te leggen. De kinderen voelen zich gesteund en kunnen weer even kind zijn. Ouders worden actief betrokken bij de ontwikkeling van hun kind.

### PIEPJE – Ouder-/kindgroep (1,5 t/m 5 jaar) – i.s.m. Kwintes

Deze groep is er voor ouders en kinderen in de leeftijd van 1,5-5 jaar die te maken hebben met problemen en stress thuis. Er wordt gezamenlijk gespeeld en geknutseld. Ook krijgen ouders opvoedondersteuning en leren kinderen op speelse wijze om hun emoties te uiten.

### PIEP zei de Muis – kindgroep (4 t/m 8 jaar)

Bij PIEP leren kinderen spelenderwijs om met emoties om te gaan en hun verhaal te delen. Kinderen merken dat ze niet de enige zijn met problemen thuis. Dat lucht op! Kinderen ervaren weer plezier en krijgen meer zelfvertrouwen.

### Billy Boem – kindgroep (8 t/m 12 jaar)

Billy Boem geeft kinderen een extra steuntje in de rug. Kinderen vinden het soms moeilijk om met hun ouders te praten over problemen. Bij Billy Boem delen kinderen ervaringen, leren ze omgaan met emoties en doen ze samen leuke dingen.

## Preventiegroepen voor jeugd

### Doe-praat groep KOPP/KVO (8 t/m 12 jaar) – i.s.m. Jellinek

Deze groep is voor kinderen met een broer/zus, vader of moeder met psychiatrische – en/of verslavingsproblemen. Kinderen vinden steun en (h)erkenning bij leeftijdsgenootjes. Naast de verhalen en vragen, is er veel aandacht voor gevoelens, zelfvertrouwen en ontspanning.

### Brusjes-groep (8 t/m 16 jaar)

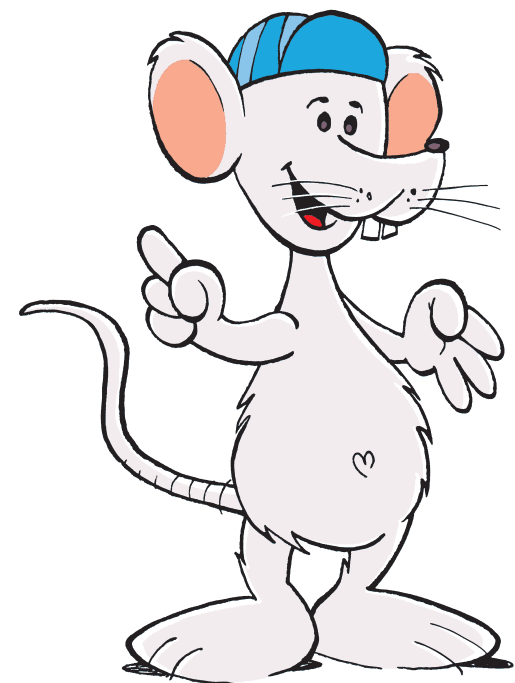
De Brusjes-groep is voor kinderen die een broer of zus hebben met een chronische ziekte, beperking, psychisch probleem of verslaving. Kinderen kunnen hun ervaring delen. Is het lastig een bijzondere broer of zus? Is er genoeg ruimte voor henzelf? De jonge deelnemers merken dat ze niet de enige zijn.

### Pubertraining Kopzorgen (12 t/m 16 jaar) – i.s.m. Jellinek

Deze groep is voor jongeren die te maken hebben met spanning en stress thuis. We praten samen over het gezinsfunctioneren, de rol van alle gezinsleden, ruzies, conflicten en emoties die spelen. Er is aandacht voor ontspanning, de toekomst van de jongeren en goed voor jezelf zorgen.

### Vragen?

Heb je vragen of wil je meer informatie over deze groepen, neem contact op via [spanningthuis@indebuurt033.nl](mailto:spanningthuis@indebuurt033.nl) of bel 033 - 2048677 (ma t/m do, tijdens kantooruren).



## Informatie en/of aanmelden

Voor informatie en/of aanmelden kunt u contact opnemen met Aandachtsteam Spanning Thuis, van maandag t/m donderdag bereikbaar (kantooruren) via [spanningthuis@indebuurt033.nl](mailto:spanningthuis@indebuurt033.nl) of telefonisch, via 033-2048677.



## Aandachtsteam Spanning Thuis

Aandachtsteam Spanning Thuis is erop gericht om kinderen en ouders uit Amersfoort die te maken hebben met spanning en stress thuis vroegtijdig in beeld te krijgen en om kinderen en jongeren de ondersteuning te bieden die nodig is.

Dit team is er voor jeugdigen, ouders en professionals die te maken hebben met spanning en stress thuis in het gezin. We adviseren en geven gerichte ondersteuning. Daarnaast bieden we voorlichting en deskundigheidsbevordering. Aandachtsteam Spanning Thuis is een samenwerking tussen Indebuurt033 en Indigo en werkt nauw samen met o.a. Jellinek, Kwintes, Youké en Stichting Wijkteams.



### Let op:

Naast de genoemde preventiegroepen zijn er in Amersfoort meerdere groepen die kinderen en jongeren kunnen helpen bij het verwerken van een (v)echtscheiding, bij sociale vaardigheden, of die kinderen helpen om meer zelfvertrouwen te krijgen. Kijk voor het aanbod op: [www.indebuurt033.nl/overzichtenactiviteiten](http://www.indebuurt033.nl/overzichtenactiviteiten)