



**Mentrum**  
geestelijke gezondheidszorg Amsterdam



## VRAGEN?

Twijfel je nog? Heb je nog vragen?  
Weet je niet zeker of een groep iets  
voor jou is?

Bel of mail ons dan even. Ook een  
van je ouders of iemand anders die je  
vertrouwt, kan ons hierover bellen of  
mailen. Wij zullen al je vragen zorgvul-  
dig beantwoorden.

## INFORMATIE EN/OF AANMELDEN?

Leuk, je wilt mee gaan doen!  
Deelname aan de groep is gratis.  
Je kunt meer informatie krijgen of je  
aanmelden bij het secretariaat van  
JellinekMentrum Preventie,  
tel. 020 - 590 50 90  
of e-mail naar [cursus@mentrum.nl](mailto:cursus@mentrum.nl).

Voor meer informatie over psychiatri-  
sche ziekten bij ouders of familieleden  
kun je ook kijken op  
[www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl).

# GROEP VOOR JONGEREN!

**Bijeenkomsten voor jongeren  
van 12 t/m 15 jaar die een vader of moeder  
hebben met psychische problemen  
en/of verslavingsproblemen**

*"Mijn moeder is erg somber.  
Soms ligt ze de hele dag op de bank."*

*"op school doe ik zo normaal en vrolijk  
mogelijk. Als niemand er maar achter komt."*



## OPGROEIEN

Als je vader of moeder psychische problemen en/of verslavingsproblemen heeft, hoe gaat het dan met jou? Hoe houd jij jezelf overeind? Opgroeien in zo'n situatie is vaak niet eenvoudig. Misschien weet je precies wat er aan de hand is: is je moeder depressief of je vader verslaafd. Of snap je er juist helemaal niets van. In ieder geval gaan er bij jouw thuis veel dingen anders dan bij andere jongeren. Daarom organiseert Mentrum een serie bijeenkomsten voor jongeren van 12 tot en met 15 jaar.

## WAAROM EEN GROEP VOOR JONGEREN?

Vaak is het moeilijk om over je problemen te praten. Je kunt het gevoel hebben dat je er alleen voor staat. Ook kun je je soms schamen voor het gedrag van je ouder(s). Of je voelt je schuldig, omdat je je vader of moeder niet voldoende kunt helpen. Soms kun je zelfs denken dat het misschien aan jou ligt als je vader of moeder verdrietig, boos of angstig is. Omdat er zoveel aandacht is voor je zieke vader of moeder, is er bijna geen ruimte meer voor jouw gevoelens.

Tijdens de bijeenkomsten kun je informatie uitwisselen met leeftijdsgenoten die in dezelfde situatie zitten en praten over je ervaringen. Je zult zien dat veel van hen dezelfde problemen hebben. Je hoeft er niet alleen voor te staan. Praten lucht op!

## WAT GAAN WE DOEN?

In de groep wisselen we informatie en ervaringen uit over verschillende onderwerpen. We gaan onder andere een videofilm bekijken. We oefenen met (vervelende) situaties waarin je verzeild kunt raken en je leert hoe je grenzen kunt stellen. Ook nodigen we een psychiater uit om meer te vertellen over psychiatrische ziekten en de werking van medicijnen, zodat je het gedrag van je ouder beter leert begrijpen en vragen kunt stellen.

*“Ik had wel een paar vrienden, maar erover praten deed ik niet. Ik schaamde me voor mijn moeder. Ik durfde niemand mee naar huis te nemen.”*

Vragen die tijdens de bijeenkomsten aan de orde komen zijn bijvoorbeeld:

- Is de ziekte van mijn vader of moeder erfelijk?
- Gaat het ooit nog over?
- Wat kan ik doen om mijn vader of moeder te helpen?
- Wat moet ik zeggen als iemand wat vervelends over mijn vader of moeder zegt?
- Kan ik beter altijd thuis zijn of kan ik best eens met vriend(inn)en op stap?

## WAT WETEN MIJN OUDERS OVER DE GROEP?

Als je je hebt aangemeld, word je samen met je ouder(s) uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met je begeleiders. Na de laatste bijeenkomst van de groep worden je ouders en jij weer uitgenodigd voor een afrondend gesprek. Daarin wordt besproken hoe het met jou gaat. Maar: alles wat in de groep verteld wordt, is vertrouwelijk. Dat betekent dat alles wat er tijdens de bijeenkomsten gebeurt en besproken wordt in de groep blijft.

Eventueel wordt er een bijeenkomst voor de ouder(s) georganiseerd. Dan vertellen we in het algemeen wat we in de afgelopen bijeenkomsten hebben gedaan. Dus niets over jou persoonlijk.

*“Ik ga vaak weg, de straat op. Ik kan echt geen huiswerk maken door die toestanden thuis.”*

## HOE VAAK EN WANNEER?

Er zijn acht bijeenkomsten van anderhalf uur. Deze vinden wekelijks plaats aan het einde van een middag (de dag is nog niet bekend) van 16.30-18.00 uur. Het programma start zodra er voldoende aanmeldingen zijn. Hiervan krijg je tijdig bericht.