

TIME4U

Hoe gaat het met jou als er thuis iemand psychische problemen heeft?

Je vader of moeder of iemand anders thuis heeft psychische problemen, maar hoe gaat het eigenlijk met jou?

Voel je je weleens boos, verdrietig of schuldig? Of schaam jij je weleens omdat er iemand thuis ziek is? Dat is heel normaal, weet dat je niet de enige bent!

Het is belangrijk om te weten dat je van je familie kunt houden maar soms ook echt van hun gedrag kan balen omdat ze iets doen wat je niet fijn vindt of niet snapt. Ook al weet je dat ze dit niet expres doen.

Jouw gevoel

Leren stil staan bij je gevoel, ook al vindt je het eigenlijk helemaal geen fijn gevoel. Boosheid, angst, verdriet of schaamte zijn gevoelens die veel jongeren hebben als er thuis iemand is die psychische problemen heeft. Vaak ben je geneigd deze gevoelens weg te stoppen omdat je eigen gevoelens niet belangrijk zijn. Wij vinden **wel** dat ze belangrijk zijn.

Het ligt niet aan jou

Denk je dat de problemen thuis aan jou liggen? Veel jongeren denken van wel. Dat is niet zo! Er is iemand thuis ziek en dat is absoluut niet jouw schuld.

Je bent niet de enige

Het kan soms lijken alsof je de enige bent die dit meemaakt. Maar wist jij dat er meer dan een half miljoen jongeren zoals jij zijn?

Onzichtbaar

Voor de buitenwereld verborgen houden wat er thuis gebeurt kan vervelende gevolgen hebben. Niemand kan je steunen en anderen begrijpen je niet. Het verbergen kost ook energie.

We willen met jou tijdens de cursus stilstaan bij:

- Omgaan met je **EIGEN** gevoelens.
- Jezelf belangrijk vinden, zonder de ander te vergeten.
- Snappen waarom de ander ziek is.
- Leren weer ontspannen en leuke dingen te doen.
- Leren voor jezelf op te komen en weer trots op jezelf te zijn.
- Leren hulp te vragen.

Dit willen we doen met een aantal jongeren bij elkaar. Op deze manier kunnen jullie elkaar helpen en wij jullie ook. Aan het eind van de cursus begrijp jij je gevoelens beter en heb je er meer controle over, zowel binnen-als buitenshuis.

Tijdens de cursus gaan we met elkaar afspraken maken over vertrouwen, respectvol met elkaar omgaan etc. zodat iedereen zich op zijn gemak voelt.

De nieuwe groep staat gepland!

WAAR : Combiwel in Amsterdam Zuid (Smaragdplein 3)

TIJDSTIP: 17.00 tot 19.00 uur.

DATA: 6 april , 13 april , 20 april, 27 april, 11 mei, 18 mei, 25 mei, 1 juni

Ben je tussen de 12 en 17 jaar? En ben je nieuwsgierig?

Bel of whatsapp me dan op nummer: 0612168584

Groetjes Karima



