

# TIME4U+

Een preventieve en kosteloze groepstraining voor jongeren van 16 tot 23 jaar met een ouder die niet lekker in zijn of haar vel zit of heeft gezeten en/of waarbij er thuis heftige ruzies zijn (geweest).



Jongeren ontmoeten anderen met een soortgelijk verhaal en krijgen tips & tricks over hoe zij op een goede manier met de situatie om kunnen gaan. Het is fijn om (h)erkenning te vinden bij anderen in een veilige en laagdrempelige omgeving. De jongeren krijgen de ruimte te vertellen over wat zij hebben meegemaakt, maar je mag ook alleen luisteren. Daarnaast gaan we ook veel leuke dingen doen zoals boksen, een schrijfworkshop en een Q&A. Andere thema's die aan bod komen, zijn goed voor jezelf (blijven) zorgen, bij wie je terecht kan en je zelfbeeld. Ook maken we genoeg tijd voor leuke spellen tussendoor. Bekijk via de QR-code ons filmpje met meer informatie:



## Praktische informatie

Er zijn 10 wekelijkse bijeenkomsten (met uitzondering van schoolvakanties) van 1,5 uur en er doen maximaal 10-12 jongeren aan een groep mee. Deelname is gratis!

Je mag altijd appen, bellen of mailen voor vragen of om je op te geven. Misschien twijfel je nog en wil je eerst nog een keer afspreken met één van de trainers voordat je beslist. Dat mag ook! Voordat de groep start, is er ook altijd een kennismakingsgesprek met één van de trainers. Je hebt in eerste instantie misschien niet altijd zin in de groep, maar na één keer komen, vinden bijna alle jongeren het toch een stuk leuker dan verwacht. Je mag het natuurlijk ook altijd komen proberen en als het niks voor je is, dan stop je ermee want deze groep is er ook zodat jij een leuke tijd hebt.

De groep start twee keer per jaar en jongeren uit heel Gooi & Vechtstreek zijn welkom!

De eerstvolgende groep start op **dinsdag 5 november 2024** en zal op de **dinsdagen van 16.00 tot 17.30** zijn bij locatie De Schuilhof, Dalweg 8A, Hilversum. Komt de dag, tijd of locatie niet uit? Neem dan alsnog contact met ons op en dan denken wij met je mee.

Bij interesse, vragen of voor overleg kun je altijd contact met ons opnemen:  
koppkov@arkinjeugd.nl | Mariëlle Benic 06 41 78 35 19 & Jochen Starreveld 06 15 02 74 92  
ook per WhatsApp bereikbaar

*De groepen zijn een samenwerking tussen Jellinek Preventie en Arkin Jeugd & Gezin Preventie.*