

# ***Wat kunnen wij voor jou betekenen als er thuis sprake is (geweest) van spanning en/of stress?***

In deze flyer vind je informatie over ons aanbod in Gooi & Vechtstreek wanneer er thuis sprake is (geweest) van spanning en/of stress. Dit kan bijvoorbeeld te maken hebben met een familielid dat niet lekker in zijn of haar vel zit of heeft gezeten, ruzies thuis of een scheiding.



Wij bieden *preventieve* trainingen aan voor kinderen en jongeren van 4 tot 23 jaar. De trainingen zijn *kosteloos* en er wordt *geen dossier* opgebouwd. Aanmelden is geheel *vrijblijvend* en kan door zowel verwijzers als ouders gedaan worden. Na aanmelding wordt er contact opgenomen om meer informatie te geven en eventuele vragen te beantwoorden waarna bij interesse een vrijblijvend kennismakingsgesprek gepland wordt.

**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**



## PIEP ZEI DE MUIS

(4-8 jaar) 🕒 14 bijeenkomsten / 1,5 uur

Een groepstraining voor kinderen die thuis of in hun directe omgeving met spanning en stress te maken hebben of hebben gehad, bijvoorbeeld door ruzies thuis, een scheiding of een familielid die niet lekker in zijn of haar vel zit of heeft gezeten. Piep is een leuke handpop die vertelt over wat hij allemaal meemaakt. Hij nodigt de kinderen uit om samen met hem voor allerlei situaties een oplossing te zoeken: wat doe je bijvoorbeeld als je boos, bang of verdrietig bent, waar ben je goed in en hoe kom je voor jezelf op? Op deze wijze leren kinderen op een speelse, creatieve manier vaardigheden te leren waardoor zij gemakkelijker met eigen emoties en de situatie thuis om kunnen gaan en leren zij dat het niet hun schuld is en zij niet de enige zijn die thuis iets meemaken. Er vindt gelijktijdig op dezelfde locatie een optionele oudergroep van 9 bijeenkomsten plaats.

*Start: dinsdag 1 oktober 16.00 - 17.30 locatie De Schuilhof, Dalweg 8A, Hilversum*

## BILLY BOEM

(8-12 jaar) 🕒 10 bijeenkomsten / 1,5 uur

Een groepstraining voor kinderen met een ouder die niet lekker in zijn of haar vel zit of heeft gezeten en/of waarbij er thuis heftige ruzies zijn (geweest). Tijdens de groep kunnen kinderen in een veilige sfeer met elkaar praten over hun gevoelens en ervaringen. Kinderen leren op deze manier dat zij niet de enige zijn die thuis iets hebben meegemaakt en dat het niet hun schuld is. Door middel van spelletjes, films en leuke opdrachten, leren kinderen de situatie thuis beter te begrijpen. Thema's zoals de vier basisgevoelens, ontspannen, rode en groene gedachten en je steunteam komen allemaal aan bod. Ook komt er een praatdokter langs waar de kinderen al hun vragen aan kunnen stellen. Er vindt gelijktijdig op dezelfde locatie een optionele oudergroep van 9 bijeenkomsten plaats.

*Start: dinsdag 5 november 16.00 - 17.30 locatie De Schuilhof, Dalweg 8A, Hilversum*

## TIME4U

(16-23 jaar) 🕒 10 bijeenkomsten / 1,5 uur

Een groepstraining voor jongeren 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 zij mogen 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.

*Start: dinsdag 5 november 16.00 - 17.30 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!*