

Wat zijn de afspraken

- Wat in de groep wordt verteld, blijft in de groep.
- We luisteren naar elkaar en laten iedereen in hun waarde

Bijeenkomsten

Er is eens per 2 weken een bijeenkomst. De groep komt op maandag in de even weken bij elkaar in Beek en Donk.

Informatie

Neem voor meer informatie contact op met het Zelfhulp Netwerk.

Deelname is gratis

Voor koffie en thee wordt een kleine vergoeding gevraagd.

Acquisitie naar aanleiding van deze folder wordt niet op prijs gesteld.

Meer informatie of aanmelden?

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

T : 040 - 211 83 28

E : info@zelfhulpnetwerk.nl

Stichting Zelfhulp Netwerk is werkzaam in onderstaande gemeenten:

Eindhoven	Veldhoven
Helmond	Laarbeek
Geldrop-Mierlo	Asten
Best	Someren
Deurne	

In bovengenoemde gemeenten is een afspraak op locatie mogelijk.

www.zelfhulpnetwerk.nl

Volwassen KOPP kinderen

Nieuwe Koers



KOPP*-groep voor volwassen kinderen (21-45 jaar) van ouders met psychische en psychiatrische problematiek

* KOPP: :Kinderen van Ouders met Psychische Problematiek



Voor wie

Kinderen van ouders met psychiatrische problemen groeien doorgaans op onder moeilijke omstandigheden. Volwassen kinderen vertellen dat ze op zichzelf waren aangewezen en in voortdurende angst leefden voor een volgende crisis. Ze probeerden te helpen maar kregen daardoor zelf ook psychische klachten.

Hoe ga je hiermee om en hoe hou je de balans in het dagelijks leven met jouw ouder(s) met deze problematiek? In deze zelfhulpgroep leer je hiermee om te gaan, je praat met lotgenoten en vindt (h)erkenning en begrip bij mensen die hetzelfde meemaken of hebben meegemaakt.

Deze zelfhulpgroep is een KOPP*-groep voor volwassen kinderen (ongeveer 21-45 jaar) van ouders met psychische en psychiatrische problematiek. KOPP is geen ziekte, het zegt alleen iets over de situatie waarin je bent opgegroeid.

*KOPP: Kinderen van Ouders met Psychische Problematiek



Wat doet de groep

Opgroeien met een ouder met psychische problemen kan je hele leven beïnvloeden. Op sommige momenten heb je meer kans om er (weer) last van te krijgen, bijvoorbeeld:

- Als je uit huis gaat en op jezelf gaat wonen. Je hebt minder goed geleerd om voor jezelf te zorgen. En je bent gewend om vooral voor anderen te zorgen;
- Als je zelf kinderen krijgt of daarover nadenkt. Je kunt met vragen zitten als: Is het erfelijk? Kan ik wel een kind opvoeden?;
- Bij een nieuwe (liefdes)relatie of het verbreken van een relatie;
- Bij nieuw werk of het stoppen van werk;
- Als jouw eigen kinderen het huis uit gaan;
- Als jouw ouder bejaard wordt: je moet dan misschien weer meer voor hem of haar gaan zorgen, ook lichamelijk.

Deze gebeurtenissen kun je bespreekbaar maken bij de lotgenotengroep.



Nieuwe Koers

Soms zou je willen dat bepaalde gebeurtenissen anders gelopen waren. Maar zoals op open water, kun je door de stand van de zeilen aan te passen je eigen koers varen.

"Je kunt de wind niet veranderen, maar wel de stand van de zeilen"

Nieuwe koers kan voor een nieuw begin staan. We kijken samen naar hoe jij je zeilen kunt zetten, om zo je eigen koers te kunnen varen.

Wij hopen je een veilige haven te kunnen bieden, waar je je hart kunt luchten in de hoop dat je weer in rustiger vaarwater mag komen.