

Inhoud

1. Cursussen en lotgenotencontact.....	2
KOPP / KVO Groepen.....	2
Piep zei de muis (4 tot 8 jaar).....	3
Piep zei de muis (4 tot 8 jaar) Hollands Kroon	3
Billy Boem Hollands Kroon	3
Pardoes kidsclub.....	4
Kindermiddag	4
Talk2gether.....	4
Club 1835.....	4
Brussengroep.....	4
Broertjes en zusjes (7-12 jaar).....	5
Gespreksgroep voor “kinderen van mensen met autisme”	5
Het Overhoopprogramma	6
2. Begeleiding, individuele ondersteuning jonge mantelzorger	7
Familiievertrouwenspersoon	7
3. Opvoedingsondersteuning ouders	8
Online groepscursus en zelfhulpcursus.....	8
4. Ontspanningsactiviteiten	9
MS kinderkampen	9
Stichting Wigwam Vallei Nederland	9
5. Tools voor professionals en literatuur	10
6. Andere bijzonderheden/ wetenswaardigheden/ links.....	11

Inventarisatie aanbod voor jonge mantelzorgers

In Noord-Kennemerland en de Kop van Noord-Holland

1. Cursussen en lotgenotencontact

KOPP / KVO Groepen

KVO (kind van verslaafde ouder(s)) en KOPP (kind ouder(s) psychische problemen)

zie flyer: <https://www.triversum.nl/Home/Verwijzers/Waarvoor-kan-ik-bij-Triversum-terecht/Preventie-Trainingen.html>

Doelgroep: kinderen van ouders met psychische problemen en kinderen van verslaafde ouders. Kinderen met een ouder met niet aangeboren hersenletsel zijn ook welkom. De groepen worden ingedeeld naar leeftijd: 8-12, 12-16, 17+ en 25 jaar en ouder

Waar/wanneer: Alkmaar, Den Helder, Hoorn, Schagen, IJmuiden en Beverwijk, data worden besproken na aanmelding.

Er zijn acht bijeenkomsten. De bijeenkomsten zijn van 13.30 - 15.00 uur. En er zijn twee ouderbijeenkomsten.

Inhoud: Tijdens deze cursus merken kinderen dat zij niet de enige zijn, kunnen zij hun verhaal kwijt en kennismaken met kinderen en jongeren met soortgelijke ervaringen.

Als een ouder een psychisch en/of verslavingsprobleem heeft, dan worden kinderen en jongeren thuis vaak met stressvolle situaties geconfronteerd. Kinderen voelen vaak goed aan dat het niet goed gaat met hun ouder en reageren daar allemaal anders op. Sommige vragen extra aandacht, anderen schamen zich of nemen teveel taken en verantwoordelijkheid op zich. Hierdoor lopen zij een verhoogd risico op overbelasting en kunnen zij op den duur zelf problemen gaan ontwikkelen. Om deze kinderen verder op weg te helpen bieden Triversum, Brijder en GGZ NHN groepen aan voor kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen (KOPP/KVO). Belangrijke ingrediënten van de doe-praatgroepen zijn: het bieden van onderlinge (h)erkenning, het wegnemen van irreële gedachten en het ontschuldigen van zowel kind als ouder. Dit doen zij door inzicht te verschaffen in emoties die de kinderen kunnen hebben, handvatten mee te geven hoe zij met de thuissituatie om kunnen gaan, de weerbaarheid te versterken en kennis te vergroten in de problematiek van hun ouder(s).

Organisatie: Brijder Jeugd, GGZ en Triversum

Aanmelding via formulier op de website www.brijderjeugd.nl en www.triversum.nl

Voor meer informatie of aanmelding kunt u contact opnemen met het Klant Contact Centrum van Triversum: 072 5140400. Of met Petra Poland via ppoland@triversum.nl en 06- 23116109.

Of via de GGGZ: Noord-Kennemerland: Marianne Frieling. Kop van Noord-Holland: Nora Schrieken. Telefoon 088-6565010 of via aanmeldformulier www.ggz-nhn.nl

Financiering: tot 18 jaar gratis, daarna via zorgverzekering.

Piep zei de muis (4 tot 8 jaar)

Doelgroep: kinderen met een stressvolle thuissituatie, ouders met psychische klachten en/of spanningsklachten, denk aan scheiding, zieke broer/zus of overlijden.

Organisatie: GGZ Noord-Holland-Noord, Triversum, Brijder

Inhoud: Tijdens de groepsbijeenkomsten merken de kinderen dat zij niet de enige zijn waar het thuis misschien wat anders gaat en leren zij dat het niet door hen komt. Ze leren om te gaan met bepaalde gevoelens, vergroten hun sociale vaardigheden en werken aan een positief zelfbeeld. Bovendien is er ruimte voor het verwerken van moeilijke gebeurtenissen.

Waar/wanneer: 12 wekelijkse bijeenkomsten van 1 uur. Schagen of Den Helder. Naast de bijeenkomsten voor kinderen zijn er vijf bijeenkomsten voor ouders waar allerlei opvoedvaardigheden aan bod komen.

Aanmelding: Triversum: Petra Poland via ppoland@triversum.nl of telefoonnummer 06-23116109, of via aanmeldformulier op www.triversum.nl.

GGZ NHN: Marianne Frieling via telefoonnummer 088-6565010. Of via aanmeldformulier op www.ggz-nhn.nl

Piep zei de muis (4 tot 8 jaar) Hollands Kroon

Organisatie: Inclusio Hollands Kroon

Inhoud: Tijdens deze training merken de kinderen dat ze niet de enige zijn. Ze leren eigen gevoelens en emoties te ervaren en hoe je hiermee om gaat. Dit gebeurt op een speelse manier. Een handpop (muis) vertelt over wat hij allemaal meemaakt en nodigt de kinderen uit om samen met hem oplossingen hiervoor te zoeken. Hierdoor leren kinderen vaardigheden, zodat ze makkelijker met verschillende situaties om kunnen gaan.

Waar/wanneer: Er zijn in totaal 15 bijeenkomsten voor de kinderen. Ook zijn er 4 of 5 bijeenkomsten voor de ouders. Tijdens de ouderbijeenkomsten wordt uitgelegd wat de kinderen in de bijeenkomsten doen en waarom zij dit doen. Tevens ondersteunen de medewerkers van het wijkteam ouders bij vragen rondom opvoeden en opgroeien. De eerstvolgende training start in het eerste kwartaal van 2018.

Aanmelding: via contactformulier <https://www.hollandskroon.nl/info/contactformulier>

Billy Boem Hollands Kroon

Doelgroep: kinderen van 8 t/m 12 jaar die extra steun nodig hebben. Dit omdat ze thuis of in hun directe omgeving veel dingen meemaken die spanningen veroorzaken.

Inhoud: Tijdens deze training merken de kinderen dat ze niet de enige zijn. Ze leren eigen gevoelens en emoties te ervaren en hoe je hiermee om kunt gaan. Door een speelse manier leren zij deze vaardigheden.

Organisatie: Inclusio Hollands Kroon

Waar/wanneer: Er zijn in totaal 10 bijeenkomsten voor de kinderen. Ook zijn er 4 of 5 bijeenkomsten voor de ouders. Tijdens de ouderbijeenkomsten wordt uitgelegd wat de kinderen in de bijeenkomsten doen en waarom zij dit doen. Tevens ondersteunen de medewerkers van het wijkteam ouders bij vragen rondom opvoeden en opgroeien. De eerstvolgende training start in het eerste kwartaal van 2018.

Aanmelding: via contactformulier <https://www.hollandskroon.nl/info/contactformulier>

Pardoes kidsclub

Doelgroep: kinderen (6-12 jaar) met een vader of moeder met kanker (hebben of gehad)

Waar/wanneer : Elke eerste en derde woensdagmiddag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur. Op de Praethuyszolder.

Organisatie: 't Praethuys Alkmaar

Aanmelding bij 't Praethuys, tel. 072-5113644

Kindermiddag

Doelgroep: kinderen (8-12 jr) met een familielid met een levensbedreigende ziekte

Inhoud: Op de kindermiddag kun je praten hoe het voor jou is om zo iets naars mee te maken en hoe andere kinderen daar mee omgaan. Opeens merk je dat je niet de enige bent en dat kan heel fijn zijn. Dat praten doen we terwijl wij spelen of dingen maken met bijvoorbeeld verf en klei. Het worden middagen waar je precies mag zijn zoals jij je voelt: bang, boos, blij of bedroefd. Of misschien wel allemaal dwars door elkaar. Dat is namelijk heel normaal als je zoiets ergs meemaakt.

Waar/wanneer: Den Helder

Organisatie: Inloophuis

Aanmelding bij: Inloophuis Den Helder

Talk2gether

Doelgroep: Jongeren (12 tot 18 jaar) met een vader, moeder, broer of zus met kanker

Waar/wanneer: Elke laatste dinsdag van de maand van 19.15 tot 21.15 uur.

Organisatie: 't Praethuys Alkmaar

Aanmelding bij 't Praethuys, tel. 072-5113644

Club 1835

Doelgroep: Jongvolwassenen (18-35 jaar), jongeren die met kanker te maken hebben of gehad

Waar/wanneer: Elke laatste woensdag van de maand van 19.30 – 21.30 uur.

Organisatie: 't Praethuys Alkmaar

Aanmelding bij 't Praethuys, tel. 072-5113644

Brussengroep

Doelgroep: broertjes en zusjes van kinderen met PDD of ADHD.

Organisatie: Triversum

Inhoud: De Brussengroep is bedoeld om te voorkomen dat 'brussen' zelf problemen gaan ontwikkelen. Tijdens de bijeenkomsten praten we over hoe het is om op te groeien en om te gaan met een broer of zus met autisme of ADHD. We leggen uit wat autisme en ADHD is en we leren de 'brussen' om te gaan met hun gevoelens. Ook leren zij op te komen voor zichzelf en voor een eigen plek binnen het gezin. Triversum geeft Brussengroepen in Alkmaar en Den Helder.

Waar/wanneer: bij voldoende aanmelding bij Triversum in Den Helder of Alkmaar.

Aanmelding: Voorwaarde deelname aan de brussengroep is dat er minimaal één gezinslid in behandeling is bij Triversum. Telefoon 072-5140400 of via aanmeldformulier op www.triversum.nl

Broertjes en zusjes (7-12 jaar)

Doelgroep: broertjes en zusjes van kinderen met een ziekte, beperking of handicap.

Organisatie: MEE&deWering

Inhoud: Kinderen kunnen zich achtergesteld voelen omdat er veel aandacht naar de broer of zus gaat die een beperking heeft. Onbegrip tussen het kind zonder en het kind met een beperking, speelt ook vaak een rol. Ook kunnen kinderen zichzelf wegcijferen. In deze cursus staan zij centraal.

Doordat alle kinderen een bijzondere broer of zus hebben is er ruimte om op een veilige, begripvolle plek ervaringen te delen met lotgenoten.

Waar/wanneer: Er zijn 4 bijeenkomsten voor de kinderen van 15.30 tot 17.00 u en een ouderbijeenkomst waarbij in wordt gegaan op de invloed van een kind met een beperking op de rest van het gezin. Er zullen deze avond sprekers aanwezig zijn, die vanuit eigen ervaring hun verhaal zullen doen.

vraag gericht. Net waar de vraag vandaan komt en hoeveel aanmeldingen er binnen komen. Kan plaatsvinden in heel Noord Holland Noord.

Aanmelding: Telefoon 088-6522522 of via aanmeldformulier op www.meewering.nl

Of bij Jolanda Bruijns via: j.bruijns@dewering.nl T. 06 33749235 of bij Marloes Oudejans via: moudejans@meenwh.nl T. 088 0075000

Gespreksgroep voor “kinderen van mensen met autisme”

Doelgroep: “kinderen van mensen met autisme” leeftijd vanaf 16 jaar

Waar/wanneer: Data en locaties worden vermeld op de website <http://www.kindvanauti.nl/>

Organisatie: KindvanAuti.nl

Aanmelding: kindvanauti@gmail.com

Het Overhoopprogramma

Doelgroep: Kinderen en jongeren die te maken hebben met een ernstig/chronisch ziek (lichamelijk of psychisch) of gehandicapt gezinslid.

Deze kinderen hoeven geen concrete zorg te verlenen, het bieden van emotionele steun of zich zorgen maken over de naaste of zelf aandacht tekort komen zijn ook indicaties om deel te kunnen nemen. Leeftijd 8 t/m 18 jaar. De deelnemers worden op leeftijd in homogene groepen ingedeeld.

Waar/wanneer:

Veelal op basisonderwijs en voortgezet onderwijs of op locatie. Heel Noord Holland. Data en tijden worden besproken na aanmelding. Het Overhoopprogramma bestaat uit 6 bijeenkomsten van 1,5 uur, een ouderavond, individuele intakegesprekken met de deelnemers en als afsluiting individuele eindgesprekken met de ouders.

Inhoud: Tijdens de 6 doe-, speel-, praatbijeenkomsten wordt gewerkt aan:

- Het in kaart brengen van de draaglast versus draagkracht
- Werken aan het herstel van de balans tussen taken en vaardigheden
- We geven antwoord op vragen rondom de ziekte, handicap
- Organiseren indien nodig praktische begeleiding zodat de deelnemer wordt ontlast
- Daarnaast bieden wij een luisterend oor bij zaken als schaamte of schuldgevoelens en de behoeften van de jonge mantelzorger. En nemen irreële gedachten weg en dragen bij aan het ontschuldigen van zowel kind als ouder
- Het doel is ervoor te zorgen dat de deelnemer zelf greep kan houden of weer kan krijgen op het eigen leven
- Het bieden van onderlinge (h)erkenning

Organisatie:

Stichting Jonge Helden zie <https://www.stichtingjongehelden.nl>

Aanmelding:

via info@stichtingjongehelden.nl of

bij de regiocoach voor Noord Holland, Dorine Dokter BuroTROOST info@burotroost.nl 06-46020898

of via de IB'er van school.

Financiering:

kosteloos voor ouders

2. Begeleiding, individuele ondersteuning jonge mantelzorger

Familievertrouwenspersoon

Organisatie: GGZ Noord Holland Noord, familievertrouwenspersoon

Doelgroep: Kinderen en jongvolwassenen die te maken hebben met psychiatrische problemen en of verslavingsproblemen van een ouder, broer of zus.

Waar/wanneer: Regio's Kop van Noord Holland, Noord Kennemerland en West Friesland.

Maandag t/m donderdag van 9.00 – 17.00

Inhoud:

Individuele ondersteuning gericht op herkenning, erkenning, informeren, geven van handvatten en versterken van weerbaarheid.

Aanmelding/contact: Ellen de Leijer, familievertrouwenspersoon GGZ, T. 06 51639739

e.deleijer@ggz-nhn.nl

3. Opvoedingsondersteuning ouders

Online groepscursus en zelfhulpcursus

Doelgroep: Ouders met stress, psychische aandoening of verslaving met kinderen van 1 tot 18 jaar.

Waar/wanneer: Word 4 maal per jaar aangeboden, 8 online sessies.

Inhoud:

In de zelfhulpcursus komt aan bod:

- Je rol als opvoeder
- Wanneer ben je een goede ouder?
- De invloed van problemen van de ouder op een kind
- Hoe leg je je problemen uit aan je kind?
- Hoe zorg je voor voldoende steun?
- Hoe zorg je voor een ontspannen situatie thuis?
- Voorbereid zijn als het tegen zit
- Praktische opvoedtips

Organisatie: Trimbosinstituut

Aanmelding: www.kopopouders.nl

4. Ontspanningsactiviteiten

MS kinderkampen

Doelgroep: De MS Anders kinder- en jeugdkampen zijn bedoeld voor alle kinderen en jongeren, van 6 t/m 25 jaar, die een vader, moeder, broer of zus met Multiple Sclerose hebben. De kampen zijn grofweg onderverdeeld in 4 leeftijdsgroepen tussen 6 en jaar.

De kampen zijn bedoeld ter ontspanning, maar ook om informatie te geven en contact met lotgenoten tot stand te brengen (ook onder de ouders van deze jonge mantelzorgers). De organisatie zorgt ook voor nazorg als dat nodig of gewenst is.

Waar/wanneer: Er worden per jaar 4 kampen georganiseerd.

Informatie en aanmelden: www.ms-anders.nl ,telefoon 06-6116666, mail info@ms-anders.nl

Stichting Wigwam Vallei Nederland

Organiseert NSGK Wigwamvakanties voor kinderen en jongeren met een beperking, hun ouders en broertjes en zusjes. NSGK Wigwamvakanties hebben een duur van één of twee weken en worden gedurende de zomermaanden gehouden op bijzondere locaties in Nederland. De zorg tijdens de vakantie kan worden betaald vanuit een pgb. Overige kosten zijn voor eigen rekening.

Informatie en aanmelden: www.stichtingwigwam.nl, telefoon 06-46375735, mail info@stichtingwigwam.nl

Rally for kids

Deze organisatie wil gezinnen met een gehandicapt of ziek kind een leuke dag laten beleven.

<http://www.rallyforkids.nl/>

5. Tools voor professionals en literatuur

- **SACZO:** Screeningsinstrument voor Adolescenten met een Chronisch Zieke Ouder. Deze site stelt het Screeningsinstrument voor Adolescenten met een Chronisch Zieke Ouder (SACZO) beschikbaar, inclusief handleiding en beslisboom. Het SACZO is een signaleringsinstrument om de kans op toekomstige problemen te bepalen bij jongeren die een ouder hebben met een chronisch somatische aandoening.
<http://www.ziekeouder.nl/>
- **Koppkvo.nl** Op deze website tools voor professionals, ouders en kinderen. Daarnaast ook feiten en cijfers <https://www.koppkvo.nl/>
- **Jong en (on)bezorgd.** Steun aan kinderen met een chronisch ziek of gehandicapt familielid (Nel Kleverlaan en Lucia Tielen 2006) Publicatie van Mezzo, gericht op ouders van jonge mantelzorgers. Herkenbare verhalen en tips voor ouders.
- **Ouders van de kook.** Brochure over opgroeien in een gezin met een ouder die psychisch ziek of verslaafd is. Informatie voor professionals in onderwijs, hulpverlening en welzijnswerk. Uitgave van Kipizivero. Deze brochure is deel van de KIPIZIVERO- reeks, een serie voor en over kinderen van psychisch zieke of verslaafde ouders. Zie ook: <https://www.trimbos.nl/producten-en-diensten/webwinkel/?q=kipizivero&vartype=0>
- **FamilieASSpecten**, kinderen en autistische ouders vertellen, Jeanette Hensen ISBN 9789090259925
Dit boek gaat in op de betekenis van autisme in het gezin, in het bijzonder wat het betekent voor niet-autistische kinderen om opgevoed te worden door een ouder met een (vermoedelijke) stoornis in het autistische spectrum.
- **Integrale hulpverlening aan ouders met psychiatrische en/of verslavingsproblemen en hun kinderen**, Lies Wenselaar ISBN13 9789036809344
Vraag je jezelf wel eens af hoe je met deze ouders in gesprek kunt komen over de manier van opvoeden en hoe het met de kinderen gaat? Wil je weten wat de ziekte van de ouder voor invloed heeft op de wijze van opvoeden en wat de kinderen hiervan meekrijgen? Of hoe je kunt vaststellen of je zorgen over het kind terecht zijn en wat dan te doen? Wil je het risico verkleinen dat deze kinderen evenals hun ouders ook psychiatrische en/of verslavingsproblemen ontwikkelen? In deze handleiding vind je de antwoorden en nog veel meer tips en praktische informatie voor de hulpverlener.

6. Andere bijzonderheden/ wetenswaardigheden/ links

Voor jonge mantelzorgers:

- www.kindertelefoon.nl
- www.drankjewel.nl
- www.verslaafdaanjou.nl
- www.kankerspoken.nl
- www.kopstoring.nl (voor kinderen van ouders met psychische problemen);
- www.voorjongehelden.nl
- www.koppkvo.nl

Voor ouders:

- www.lotjeenco.nl (voor ouders met zorg intensieve kinderen)
- www.kopopouders.nl
- www.koppkvo.nl

Boeken voor jonge mantelzorgers en andere geïnteresseerden:

Een Moeder vol Stoplichten, Beitske Bouwman en Fiona Sie. ISBN13 9789085606796

Kinderboek over een meisje van 9 met een moeder met MS.

Broers en zussenboek, Anjet van Dijken ISBN 9789401408844

Voor kinderen & volwassenen met een bijzondere broer of zus. Hoe is het om op te groeien in een gezin met een broer of zus met autisme, syndroom van Down, een spierziekte...? Een prettig leesbaar boek, een aanrader voor iedere brus. Ook voor ouders en andere geïnteresseerden. Vanaf ca. 15 jaar.