



Groepscursus KOPP/KOV

*Voor volwassenen die zijn opgegroeid met een
ouder met psychische problemen of verslaving*

**Informatie voor
(jong-)volwassenen**



Groeps cursus KOPP/KOV (jong-)volwassenen

KOPP/KOV staat voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen of Verslaving. Opgroeien in een gezin waarvan een ouder psychische problemen of een verslaving heeft, is niet gemakkelijk. Het heeft invloed op hoe je als kind opgroeit en je ontwikkelt. Mogelijk was er door de problemen van je ouder(s) niet altijd evenveel aandacht, ruimte en tijd voor jou. Je bent niet de enige: in Nederland groeien er (meer dan) 900.000 kinderen op met een vader of moeder met dergelijke kwetsbaarheden.

Waar loop jij tegenaan?

Als volwassene kun je nog steeds last ervaren van de periode waarin je als kind opgroeide. Je komt er bijvoorbeeld achter dat je bepaalde ontwikkelingen, zoals je losmaken van je ouders en een eigen identiteit ontwikkelen, niet goed hebt kunnen doorlopen. Dit kan doorwerken in je volwassen leven. Misschien vind je het lastig om nieuwe relaties aan te gaan, je grenzen aan te geven of loyaal te blijven aan jezelf. Mogelijk draag je zorgtaken voor je ouder of verloopt de communicatie met je ouder moeilijk. Het kan een uitdaging zijn om effectief te communiceren en (mentaal) in balans te blijven.

Groeps cursus

Daarom bieden wij voor jongvolwassenen (18 t/m 25 jaar) en voor volwassenen (26+) de groeps cursus KOPP/KOV training aan in samenwerking met Novadic Kentron. In zeven bijeenkomsten komen verschillende thema's aan bod, zoals je familiegeschiedenis, identiteit, je sociale netwerk, loyaliteit en loslaten, communicatie en assertiviteit. Je leert patronen herkennen, krijgt nieuwe inzichten



en krijgt handvatten voor vaardigheden zoals grenzen stellen en helpend denken.

Kennismaking

Voorafgaand aan de cursus leren we je graag beter kennen en vertellen we je graag meer over onze cursus. Daarvoor maken we samen een afspraak. Dit kan op een van onze locaties of digitaal. In dit gesprek kun je je situatie met ons bespreken en vragen stellen.

Kosten en aanmelden

Alle preventieve ondersteuning van het Mentaal Gezondheidscentrum wordt door de gemeentes gesubsidieerd en is voor deelnemers kosteloos.

Wil je je graag aanmelden of heb je nog vragen?

Neem gerust contact met ons op via telefoonnummer:

088 - 003 41 00 of via e-mail: preventie@ggzbreburg.nl

Met het preventieaanbod van GGz Breburg kun je zelf aan de slag om te werken aan je herstel en veerkracht. Naast groepsgerichte trainingen en ondersteuningsgroepen voor naasten bieden we ook workshops en voorlichting voor professionals.

“We beloven iedereen die een beroep op ons doet, dat we samen de weg zoeken, vanuit alle complexiteit, naar een situatie die je weer aan kunt. Van te groot naar klein genoeg. Zodat jij je leven de baas blijft”

MENTAAL GEZONDHEIDSCENTRUM
GGZ BREBURG



Contact

Mentaal Gezondheidscentrum

Postbus 770, 5000 AT Tilburg

E-mail: preventie@ggzbreburg.nl

Tel: 088 - 033 41 00

www.ggzbreburg.nl