

Piep de Muis (4-8 jaar)

Grote gevoelens, kleine helden.

Kindgerichte doelen:

- Herkenning bieden: kinderen laten zien dat ze niet alleen zijn met zorgen of spanning thuis.
- Thuissituatie bespreekbaar maken en gevoelens uiten.
- Stimuleren om steun te zoeken bij volwassenen en leeftijdgenoten.
- Zelfvertrouwen en positief zelfbeeld ontwikkelen.
- Gevoelens (h)erkennen en uiten.
- Omgaan met schaamte, schuld en boosheid.

Gezinsgerichte doelen:

- Bevorderen van een goede ouder-kindrelatie.
- Informatie geven over wat het kind leert en waarom.
- Inzicht geven in de gevolgen van ouderlijke problemen voor kinderen.
- Steun zoeken door ouders en ondersteuning daarbij.
- Opvoedkundige tips voor ouders.
- Vergroten van het sociale netwerk.
- Doorstromen naar andere activiteiten.

welzijn / lelystad

lang leve jou

Omgeving gerichte doelen:

- Preventieve aandacht vanuit zorg- en hulpverlening.
- Verbeterde doorverwijzing naar preventieve activiteiten.

Voor wie?

Kinderen van 4-8 jaar die thuis door een zorgsituatie spanningen ervaren.

Praktisch

- Voor kinderen van 4-8 jaar
- 8 bijeenkomsten
- Gratis deelname



Alles op z'n Kop (8-16 jaar)

Alles mag, niets moet - jij staat centraal.

Wat doen we?

In een kleine groep praten we over thuis, leuke activiteiten en we delen tips.

We praten over:

- Hoe en wat herken je?
- Hoe kun je er over praten, thuis en met anderen?
- Welke informatie heb je nodig?
- Hoe voel jij je en hoe ga je daar mee om?

Voor wie?

Kinderen en jongeren van 12-16 van ouders met psychische problemen en/of verslaving.

Praktisch

- Voor jongeren van 12-16 jaar
- 8 bijeenkomsten
- Gratis deelname



Gelukskoffer (8-12 jaar)

Vind je geluk en groei samen: de les van je leven.

Wat doen we?

Tijdens de training maken kinderen een eigen 'gelukskoffer' met waardevolle spullen, herinneringen en complimenten. Dit helpt om wat ze leren beter te onthouden.

Waarom meedoen?

- Ontdekken wat geluk voor je betekent
- Bewust worden van je geluksgevoelens
- Positieve mindset ontwikkelen en negatieve gedachten herkennen
- Leren hoe dankbaarheid je welzijn versterkt
- Je talenten ontdekken en waarderen
- Zelfvertrouwen opbouwen en geloven in jezelf
- Nadenken over je toekomst en geluk delen met anderen

Voor wie?

Kinderen die willen werken aan hun persoonlijke ontwikkeling en hun eigen geluk.

Praktisch

- Voor kinderen van 8-12 jaar
- 6 bijeenkomsten
- Gratis deelname



Brussencursus (10-14 jaar)

Samen sterk: ontdek je kracht en verbinding.

Wat doen we?

Leren omgaan met gevoelens, tips voor de thuissituatie en lotgenoten ontmoeten. Een veilige plek om ervaringen te delen en te ontdekken hoe ze hun eigen sterke kanten kunnen ontwikkelen.

Waarom meedoen?

- Gevoelens herkennen en verwerken.
- Leren omgaan met de situatie thuis
- Contact met lotgenoten
- Sterke kanten ontdekken

Voor wie?

Een brussencursus is bedoeld voor broers en zussen van kinderen met een beperking, chronische ziekte of psychische problemen.

Praktisch

- Voor jongeren van 10-14 jaar
- 5 bijeenkomsten
- Gratis deelname



Rots en Water training (8-16 jaar)

Sterk van binnen, stevig van buiten.

Wat doen we?

Sport en spel gecombineerd met praten over jezelf, grenzen stellen en rustig blijven.

Waarom meedoen?

- Meer zelfvertrouwen en weerbaarheid
- Omgaan met emoties en conflicten
- Fysiek en mentaal sterker

Voor wie?

Kinderen en jongeren die sterker willen staan.

Praktisch

- Voor kinderen en jongeren van 8-12 of 12-16 jaar
- 6 tot 8 bijeenkomsten
- Gratis deelname

