Aanbod Preventie Groepen Regio Midden- Brabant

Informatie voor volwassenen en jeugd

MENTAAL GEZONDHEIDSCENTRUM
GGZ BREBURG

GGz Breburg

Aanbod Preventiegroepen

Vanuit onze Mentale Gezondheidscentra bieden we preventiecursussen voor volwassenen en jeugdigen om sterker in het leven te staan. We zijn er ook voor familieleden en naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Daarnaast bieden we voorlichting aan professionals en vrijwilligers (deskundigheidsbevordering).

Kosten
Deelname is kosteloos, de cursussen worden betaald door de verschillende gemeentes in de regio Breda en Tilburg. Bij sommige cursussen vragen we een kleine bijdrage voor het lesmateriaal. Wil je weten of een gemeente een bepaalde training vergoedt, neem dan contact met ons op via: preventie@ggzbreburg.nl.

Locatie
De meeste trainingen voor volwassenen vinden plaats op de locatie van het Mentaal Gezondheidscentrum aan de Lage Witsiebaan 2b in Tilburg. Een deel van de trainingen voor jeugd vinden plaats op school.

In deze folder vind je een overzicht van ons aanbod in de regio Tilburg. Meer weten? Kijk op www.ggzbreburg.nl/trainingen voor ons actuele aanbod. Of neem contact met ons op via preventie@ggzbreburg.nl.

Aanmelden kan via email preventie@ggzbreburg.nl o.v.v. naam, woonplaats en contactgegevens.

Trainingen voor volwassenen

Omgaan met psychische kwetsbaarheid in de naaste omgeving
Leven met een naaste met psychische problemen is zwaar. Iedereen die dit meemaakt kan meepraten over conflicten, overbelasting, machteloosheid, schaamte en de eenzaamheid die het met zich mee kan brengen. Dit maakt het zwaar te blijven zorgen voor een familielid of vriend(in) met psychische problemen. Deze cursus helpt je de lasten die het met zich meebrengt te verlichten en beter voor jezelf te zorgen.

Thema's die aan bod komen zijn: informatie over psychische problematiek, jouw rol als naastbetrokkene, anders leren denken, communicatie en grenzen stellen, en zorgen voor jezelf.

7 bijeenkomsten

KOPP/KOV (jong)volwassenen *(i.s.m. Novadic Kentron)*
Ben je opgegroeid in een gezin met een ouder met psychische en/of verslavingsproblemen? Dat kun je daar ook nog in je volwassen leven hinder van ondervinden. Waarom loop je steeds tegen dezelfde dingen aan? Hoe zorg je goed voor jezelf? Met deze cursus krijg je meer inzicht in de relatie tussen jouw opgroeisituatie en de problemen waar je nu als volwassene tegenaan loopt.

7 bijeenkomsten

Omgaan met borderline
Borderline is een emotieregulatie-stoornis. Dat wil zeggen dat alles draait om emoties. Deze emoties kunnen hoog oplopen als je geconfronteerd wordt met het gedrag van iemand met borderline. Dit gedrag is soms moeilijk te begrijpen en je kunt er veel last van hebben. In deze cursus voor naasten krijg je handvatten en tips om hier beter mee om te gaan terwijl je goed voor jezelf blijft zorgen.

8 bijeenkomsten

Nabestaanden na zelfdoding
Het verlies van een dierbare door zelfdoding is een traumatische gebeurtenis. In deze ondersteuningsgroep kunnen nabestaanden ervaringen en gevoelens delen met lotgenoten. Er is veel ruimte voor jouw persoonlijke verhaal. We wisselen ervaringen uit aan de hand van thema's, zoals: de 'waarom' vraag, gevoelens van schaamte en schuld, boosheid en machteloosheid en reacties van de omgeving.

10 bijeenkomsten

Verder gaan na een suïcidepoging
Deze ondersteuningsgroep is voor mensen die in hun directe omgeving een suïcidepoging van een naaste hebben meegemaakt. Er is ruimte voor het delen van gevoelens en ervaringen. Daarnaast bespreken we belangrijke thema's zoals de angst voor herhaling, omgaan met je eigen gevoelens en hierover praten met kinderen.

8 bijeenkomsten

Op zoek naar zin 60+
Wil je weer meer plezier in het leven ervaren en positieve contacten leggen met anderen? Doe dan mee met de creatieve cursus 'Op zoek naar zin'. Aan de hand van jouw persoonlijke levensverhaal ga je op zoek naar jouw rode draad. We kijken naar belangrijke gebeurtenissen in je leven van waaruit je weer nieuwe energie en inspiratie opdoet voor de nabije toekomst.

6 bijeenkomsten

Cursus voor (groot)ouders en broers/zussen van volwassenen met autisme *(i.s.m. MEE)*
Omgaan met een volwassen (klein)kind of broer/zus met autisme brengt uitdagingen met zich mee. Waar loop je tegenaan en hoe ga je daar mee om? In deze cursus krijg je uitleg over autisme en hoe een brein van mensen met autisme werkt. Ook delen en bespreken we ervaringen uit de groep.

6 bijeenkomsten

Assertiviteitstraining
Vind je het lastig om voor jezelf op te komen? Heb je moeite met het stellen van grenzen? Deze training is bedoeld voor volwassenen die beter voor zichzelf op willen leren komen en duidelijk grenzen aan willen kunnen geven om hun zelfvertrouwen te vergroten. Er wordt gewerkt aan de hand van theorie, oefeningen en een werkboek.

7 bijeenkomsten

Voorlichting/ Informatiebijeenkomsten/ Workshop
Op aanvraag en in overleg organiseren wij voorlichtingsbijeenkomsten en deskundigheidsbevorderingen over onderwerpen die te maken hebben met mentale gezondheid.

Op aanvraag

Trainingen Jeugd

KOPP/KOV Doe praatgroep ***(8-12 jaar en 13-16 jaar)***
(i.s.m. Novadic-Kentron)
Een lotgenotengroep voor kinderen en jongeren die een ouder hebben met psychische problemen of verslavingsproblemen. In de bijeenkomsten praten we over thuis en doen we spelletjes en oefeningen. In de groep ervaren kinderen en jongeren vaak herkenning en erkenning bij anderen. We besteden onder andere aandacht aan voor jezelf zorgen, psycho-educatie, vragen om steun en omgaan met gevoelens. Na afloop hebben de deelnemers doorgaans minder negatieve gevoelens en ervaren ze meer sociale steun en acceptatie.

7 bijeenkomsten

Brussengroep ***(8-12 jaar)***
Groep voor broers en zussen van kinderen met AD(H)D, autisme of een andere psychische kwetsbaarheid. In de bijeenkomsten komen verschillende thema's aan bod, zoals: wat is er met je broer of zus aan de hand, wat zijn haar of zijn sterke en zwakke punten en hoe kun je met je broer of zus omgaan? Ook leer je hoe je uitlegt aan anderen wat er met je broer of zus aan de hand is en hoe je kan opkomen voor jezelf. De Brussengroep is een inloopgroep. Dat betekent dat we iedere maand een bijeenkomst hebben waar deelnemers bij mogen aansluiten. Je mag deelnemen zo lang als voor jou fijn voelt.

1x per maand

Brussengroep ***(13-16 jaar)***

Groep voor broers en zussen van kinderen met AD(H)D, autisme of een andere psychische kwetsbaarheid. In de bijeenkomsten komen verschillende thema's aan bod, zoals: wat is er met je broer of zus aan de hand, wat zijn haar of zijn sterke en zwakke punten en hoe kun je met je broer of zus omgaan? Ook leer je hoe je uitlegt aan anderen wat er met je broer of zus aan de hand is en hoe je kan opkomen voor jezelf.

6 bijeenkomsten

Rots en water ***(8-12 jaar en 12-16 jaar)***

In de training Rots en Water leren kinderen en jongeren om hun sociale vaardigheden te vergroten, sterker te staan en eigen keuzes te maken. Met verschillende oefeningen werken we aan zelfbeheersing, zelfvertrouwen en zelfreflectie. De training wordt in groepsvorm gegeven op school in het basis- en voortgezet onderwijs.

8 bijeenkomsten

Happyles

In de happylessen krijgen jongeren in het voortgezet onderwijs en het MBO, inzicht in factoren die van invloed zijn op het geluksgevoel en krijgen ze tips om meer grip op hun leven te krijgen. De jongeren vullen een vragenlijst (Happylestest) in met vragen over hun welbevinden en mogelijk aanwezige somberheidsgevoelens. Happyles wordt op school gegeven en bestaat uit 4 klassikale bijeenkomsten en een individueel gesprek met iedere leerling.

4 bijeenkomsten

Leer te durven! ***(8 -12 jaar)***

Leer te durven is er voor kinderen die graag meer zouden willen durven en zich dapperder en zelfverzekerder willen voelen.
In een groepje komen kinderen 8 keer 1,5 uur bij elkaar. Met leeftijdsgenoten leren ze hoe om te gaan met spannende of lastige situaties. Daarnaast leren zij lichaamsseintjes herkennen, ontspannen en negatieve gedachten naar positieve gedachten om te zetten. De training wordt op school gegeven.

8 bijeenkomsten

Voorlichting/ Informatiebijeenkomsten/ Workshop

Op aanvraag en in overleg organiseren wij voorlichtingsbijeenkomsten en deskundigheidsbevorderingen over onderwerpen die te maken hebben met mentale gezondheid.

Op aanvraag

STARr-training ***(12-18 jaar)***

De STARr-training is een groepstraining voor jongeren tussen 12 en 18 jaar met somberheids- en/of angstklachten. Dingen zoals druk van school of ouders, het gevoel te moeten presteren of veel piekeren, kunnen je down laten voelen. De STARr-training helpt je om te gaan met jouw struggles. In de training daag je jezelf uit je jezelf om dingen te doen die je wilt bereiken, maar niet durft. Je leert beter om te gaan met stress en hoe je goed kunt ontspannen.

We bieden de training aan in 7 bijeenkomsten van 1,5 uur of 12 bijeenkomsten 45 minuten.

Brugklas Survival Workshop

Wil jij ontspannen en met meer vertrouwen de overstap maken naar de middelbare school? Doe dan mee met de brugklas survival workshop. Met verschillende oefeningen werken we o.a. aan positief denken en stevig staan. Doelgroep: max 10 kinderen uit groep 8, die het bovengemiddeld spannend vinden de overstap naar de brugklas te maken.

3 bijeenkomsten van 1,5 uur

Team Preventie Tilburg (v.l.n.r)

Maaike van Grimhuijzen, Tamara van Haperen, Nadine Claassen, Natasja Kleinjan, Lizette Ekkel

Bekijk de actuele cursusagenda op:

www.ggzbreburg.nl/cursusagenda

GGz Breburg is een instelling in Midden- en West-Brabant voor geestelijke gezondheidszorg. Wij bieden de best passende behandeling en begeleiding, waarmee mensen weer verder kunnen in het dagelijks leven. Dat doen wij met aandacht, deskundig en doortastend.

“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

FORM.065.2025.03

GGz Breburg