

Kop Op Ouders

NIEUW: online zelfhulpcursus

Kop Op Ouders

Je kind een gelukkige jeugd geven, dat is wat de meeste ouders willen. Maar opvoeden is een hele opgave en valt soms niet mee. Wanneer je bijvoorbeeld veel met jezelf bezig bent door psychische of verslavingsproblemen, stress en overspannenheid, kan het moeilijk zijn je kind voldoende aandacht te geven. Toch wil je het beste voor ze.

Voor wie is de online zelfhulpcursus bedoeld?

KopOpOuders Zelfhulp is bedoeld voor ouders met veel stress, psychische of verslavingsproblemen en hun eventuele partners. In Nederland zijn er naar schatting 864.000 ouders met deze persoonlijke problemen. Jij bent dus niet de enige!

Hoe gaat de online zelfhulp cursus in z'n werk?

KopOpOuders Zelfhulp bestaat uit 5 modules. Je kunt deze zelf, thuis op een **eigen gekozen tijdstip** en in je **eigen tempo** doorlopen. Dat betekent dat je er korter of langer mee bezig kunt zijn, de keuze is aan jou. Reken gemiddeld op een half uurtje per module. Iedere module bevat aansprekende filmpjes en animaties over opvoeden, korte thuisoefeningen die aansluiten bij jouw situatie en opvoedtips. De cursus bevordert het psychisch welzijn van je kind en van jezelf!



Is er begeleiding bij de online zelfhulpcursus?

Tijdens de cursus heb je enkele contactmomenten met je begeleider. Je begeleider is een deskundige in de geestelijke gezondheids- en verslavingszorg. Je kunt zelf kiezen op welke wijze je contact wilt hebben: via chat, telefonisch of face-to-face. Ook kun je ervoor kiezen om helemaal geen begeleiding te krijgen tijdens de cursus.

Wat komt aan bod in de online zelfhulpcursus?

- Mijn rol als opvoeder
- Wanneer ben ik een goede ouder
- De invloed van mijn problemen op mijn kind
- Hoe leg ik m'n probleem uit aan mijn kind
- Hoe zorg ik voor voldoende steun voor mezelf en mijn kind
- Hoe zorg ik voor een ontspannen situatie thuis
- Voorbereid zijn als het tegen zit
- Praktische opvoedtips

Aan de slag met de online zelfhulpcursus?

Zin gekregen om aan de slag te gaan met KopOpOuders Zelfhulp? Neem dan contact op met je hulpverlener. Deze kan voor jou de toegang regelen tot de online zelfhulpcursus.

