

Wat kan Ypse voor u doen?

Preventie is het voorkomen van problemen door vroeg in te grijpen. Preventie van psychische klachten is belangrijk als jij of jouw kind in een stressvolle situatie zit.



Extra aandacht voor jezelf of jouw kinderen, aandacht voor de situatie en de klachten die je hebt, kan leed voorkomen. Ypse biedt preventieve ondersteuning aan kinderen en hun ouders, jongeren, (jong)volwassenen en ouderen in 12 gemeenten.



- Het aanbod van trainingen verschilt per gemeente.
- Deelname is gratis en er wordt geen dossier aangemaakt.
- Groepen starten in verschillende leeftijdsgroepen.
- Aanmelden kan via info@ypse.nl
*Met uitzondering van een aantal trainingen die gecoördineerd worden door het Regionaal Trainingscentrum in Den Bosch (aangegeven met *). Aanmelden voor trainingen met * kan via www.regionaaltrainingscentrum.nl*



kan er wat aan doen



Groepsaanbod kinderen, jeugd en jongvolwassenen (tot 25 jaar)

KOPP/KOV groepen ☐

van 4 tot 25 jaar

Voor kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen of in een stressvolle thuissituatie

Piep zei de muis ☐

van 4 tot 8 jaar

Voor jonge kinderen in een stressvolle thuissituatie

Brussengroepen ☐

van 4 tot 17 jaar

Voor kinderen die een broertje of zusje hebben met psychische problemen en/of lichamelijke beperking

Competentietraining* ☐

van 6 tot 8 jaar

Vaardigheidstraining om emoties beter te leren kennen en te herkennen en sociaal vaardiger te worden

Power Kidzzz* ☐

van 9 tot 12 jaar

Vaardigheidstraining om emoties beter te leren kennen en te herkennen en sociaal vaardiger te worden

Faalangstreductietraining* ☐

van 9 tot 12 jaar

Vaardigheidstraining voor kinderen die enorme spanning ervaren op verschillende gebieden

Relax Kids* ☐

van 6 tot 14 jaar

Ontspanningstraining om 'het volle hoofd' leeg te maken en een positief zelfbeeld te ontwikkelen

Plezier op school ☐

voor groep 8 leerlingen

Vaardigheidstraining voor een soepele overstap van basisschool naar de brugklas

Rots en Water* ☐

van 6 tot 18 jaar

Vaardigheidstraining voor kinderen die willen leren zich beter te beheersen of voor zichzelf op te komen

STARR ☐

van 14 tot 25 jaar

voor jongeren vanaf 14 jaar die last hebben van milde somberheidsklachten of milde angstklachten

Individueel aanbod kinderen, jeugd en jongvolwassenen (tot 25 jaar)

Alles Kidzzz ☐

van 9 tot 12 jaar

Voor kinderen die snel boos worden en/of impulsief gedrag laten zien

Kortdurende individuele ondersteuning ☐

Voor kinderen, jongeren en ouders

Online aanbod kinderen, jeugd en jongvolwassenen (tot 25 jaar)

Grip op je dip Online

Voor jongeren die last hebben van somberheidsklachten of stemmingsproblemen

KOPPSupport

Voor jongeren met een ouder(s) met psychische en/of verslavingsproblemen

Deelnemen kan via www.koppsupport.nl

Diverse E-health modules op maat

Voor jongeren en ouders

Ouderondersteuning

KopOpOuders

Voor ouders met psychische- en/of verslavingsproblemen die steun bij de opvoeding nodig hebben

Deelnemen kan via www.kopopouders.nl

Voorlichting AD(H)D voor ouders

Psycho-educatie over en handvatten voor AD(H)D

De trainingen waar ☐ achter staat worden in alle gemeenten aangeboden



Groepsaanbod volwassenen

AD(H)D bij vrouwen ☐

Psycho-educatie en handvatten voor vrouwen die zelf AD(H)D hebben

Voluit leven ☐ ☐ ☐ ☐

Voor volwassenen die bewuste keuzes willen maken op basis van wat zij belangrijk vinden en wat hen voldoening geeft

KOPP/KOV Volwassenen ☐

Voor volwassen kinderen die zijn opgegroeid met een ouder(s) met psychische en/of verslavingsproblemen

Familieleden en naastengroep ☐

Voor iedereen die een naaste heeft met psychische en/of verslavingsproblemen

Rouwgroep ☐

Rouwbegeleiding 6 maanden na verlies van een naaste

Nabestaanden na zelfdoding ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Voor iedereen die een naaste heeft verloren door zelfdoding

Omgaan met dementie ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Voor partners, familieleden of andere mantelzorgers van mensen met dementie

Individueel aanbod volwassenen

Kortdurende individuele ondersteuning

E-health

Verschillende online modules die onder begeleiding doorlopen kunnen worden

Naasten na poging suïcide

Individuele ondersteuning voor familieleden en naasten van mensen die een poging tot zelfdoding hebben meegemaakt

Ouderondersteuning

KopOpOuders

Voor ouders met psychische en/of verslavingsproblemen die steun bij de opvoeding nodig hebben

Deelnemen kan via www.kopopouders.nl

Voorlichting AD(H)D voor ouders

Psycho-educatie over en handvatten voor AD(H)D

Voor professionals en vrijwilligers

Diverse webinars en voorlichting op maat

Dit kan online maar ook face to face

Normaal? Zeg jij het maar

Training voor volwassenen voor het bespreekbaar maken van psychisch lijden en het ondersteunen bij het vinden van passende hulp



**Hoofdlocatie**

Gezondheidscentrum
Den Bosch West
Kooikersweg 203E
5223 KE 's-Hertogenbosch
Ypse bevindt zich in het
soutterain, praktijkruimte 9.

Locatie Bethaniestraat

Bethaniestraat 2
5211 LJ 's-Hertogenbosch

Locatie San Salvatorkerk

Gezondheidscentrum Orthen
Schaarhuisstraat 14
5231 PV 's-Hertogenbosch

Locatie Cuijk

Spinding 13, 5431 SN Cuijk

Locatie Oss

Gezondheidslaan 65, 5342 JW Oss

Locatie Uden

Loopkantstraat 25, 5405 AC Uden

Telefoon: 073 – 22 000 44

E-mail: info@ypse.nl



kan er wat aan doen

BRUSSENGROEP

9-12 jaar

**Brussengroep is voor broertjes en zusjes (brusjes)
van een kind met een beperking.**

Heb jij een broer of zus die psychische problemen of verslavingsproblemen heeft? Dat kan best lastig zijn. Misschien schaamt je je af en toe voor hem of haar? Of heb je het gevoel in zijn of haar schaduw te staan? Veel tijd en aandacht gaat dan vaak naar het kind waar iets mee aan de hand is. Misschien heb jij wel het gevoel dat je af en toe tekort schiet? Misschien wil je ook graag weten wat er met je broer of zus aan de hand is en hoe je daar het beste mee om kunt gaan?



Brussengroep

Data	6 febr + 13 febr + 27 febr + 6 mrt + 13 mrt
Tijd	15.30-16.45 uur
Locatie	Stadhuisplein 2a in Veghel
Aanmelden	Via CJG Meierijstad of Ypse

Broertjes en zusjes (brusjes) van een kind met een beperking beseffen heel goed dat zij een broertje/zusje hebben dat zich anders ontwikkelt. Daarnaast ervaren zij dat dit kind een aparte positie inneemt in het gezin en anders wordt bejegend door de ouders en de omgeving. Soms hebben zij last van het gedrag van dit kind, de extra zorg en aandacht die dit van de ouders vraagt en van de reacties vanuit de omgeving. De praktijk wijst uit dat brussen steun ervaren aan het uitwisselen van ervaringen in een groep met leeftijdgenoten en herkenning vinden bij elkaar. In deze groep wordt met elkaar bekeken hoe je in de dagelijkse praktijk met situaties kunt omgaan en worden ideeën en ervaringen uitgewisseld, daarnaast wordt informatie gegeven aangepast aan de leeftijd van het kind m.b.t. bepaalde beperkingen. Het gaat om 6 bijeenkomsten met voorafgaand een intake met ouders en het kind. De groep wordt begeleid door 2 begeleiders waarbij een samenwerking is tussen Ypse en ONS welzijn. Bij voldoende belangstelling is er ook een ouderavond mogelijk om met elkaar ervaringen uit te wisselen.