



Universiteit
Leiden



Cursus Samen Sterk

Online Oudercursus Samen Sterk

Drie tot acht procent van de jongeren tussen 12 en 18 jaar heeft een depressie. Dit heeft niet alleen veel invloed op het leven van de jongere zelf, maar ook op het gezin waarin de jongere opgroeit. Ouders kunnen de zorgen en het gevoel van machteloosheid als een zware last ervaren. Door de depressie is het vaak lastig om echt contact met uw kind te krijgen en om uw kind goed te ondersteunen en veilig los te laten. Ook op de rest van het gezin kan het veel invloed hebben, vaak gaat er veel aandacht naar het kind met de depressie en heeft de stemming van het kind veel invloed op de sfeer in huis.

Veel ouders hebben behoefte aan tips en adviezen, van elkaar en van professionals met specifieke kennis van depressie bij tieners. In de cursus 'Samen Sterk' worden recente wetenschappelijke inzichten over depressie bij jongeren met u gedeeld en krijgt u meer inzicht in de problematiek van uw eigen kind. U leert hoe u de onderlinge verhoudingen in uw gezin kunt versterken en de communicatie met uw kind kunt verbeteren. Bovendien is er ruimte om met andere ouders uit te wisselen over het opvoeden van een kind met een depressie.

Opzet van de cursus

Samen Sterk bestaat uit 7 online groepsbijeenkomsten en 1 individuele sessie met de trainer. In de eerste 2 sessies krijg u informatie over depressie bij tieners, op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten. In sessie 4 tot en met 8 ligt de focus op het verbeteren van de communicatie en de relatie met uw kind. Daarbij leert u hoe u ervoor kan zorgen dat de band verbetert met uw tiener, u goed met elkaar communiceert en aandacht heeft voor wat er goed gaat. Ook wordt er aandacht besteed aan hoe u goed voor uzelf kan zorgen.

Wat zeggen andere ouders?

Deze online cursus Samen Sterk is ontwikkeld in een samenwerking tussen GGZ Rivierduinen, Triple P Nederland en de Universiteit Leiden. Uit evaluaties van eerdere groepen blijkt dat het leven van ouders en tieners door de cursus significant verbetert. Enkele opmerkingen van ouders die de cursus volgden:

"Onze dochter is opener en ondernemender"

"Mijn dochter vindt dat ik haar beter begrijp"

"De héle cursus was een cadeautje!"

"Van radeloos naar meer zelfverzekerd"

"Mijn zoon gaat met grote sprongen vooruit. Zijn zelfbeeld is verbeterd"

Praktische informatie

De groep bestaat uit 12 tot 15 ouders van tieners van 12 tot en met 16 jaar oud. Wij raden heel sterk aan dat beide ouders meedoen met de cursus, beide ouders met een eigen scherm, zodat uitwisseling in groepjes met andere ouders mogelijk is. U mag ook deelnemen met uw ex-partner of de stiefouder van uw kind. Zie voor de data de website.

Inschrijven:

U kunt u inschrijven via deze pagina: <https://www.re-pair.org/online-cursus-samensterk.html>.

Wij nemen contact met u op en u ontvangt een factuur voor de cursus. Zodra de betaling is ontvangen, is uw inschrijving definitief.

Online platform

De groep wordt gegeven via Zoom. Het is een interactieve cursus, die live plaatsvindt, er zijn geen vooraf opgenomen sessies omdat het juist om de uitwisseling gaat en de toepassing van de theorie op uw persoonlijke situatie.

Kosten

De kosten van de cursus zijn € 138,90 voor de eerste ouder en € 69,45 voor de tweede ouder. Dit is inclusief 7 bijeenkomsten van 2 uur, een individueel consult en een werkboek.

Trainers

De trainers zijn gespecialiseerde orthopedagogen met specifieke kennis en ervaring met ouders van depressieve tieners.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen via de mail:
Samensterk@fsw.leidenuniv.nl



Universiteit
Leiden