



Planning januari t/m augustus 2023

Het aanbod geldt op basis van uw woongemeente:

Regio Leiden (gemeentes Leiden, Oegstgeest, Voorschoten, Zoeterwoude)	2
Gemeente Alphen a/d Rijn.....	3
Duin & Bollenstreek (gemeentes Hillegom, Lisse, Teylingen en Noordwijk)	4
Gemeente Katwijk.....	5
Gemeente Nieuwkoop	6
Regio Gouda (gemeentes Gouda, Bodegraven-Reeuwijk, Krimpenerwaard, Waddinxveen, Zuidplas).....	7
Overzicht preventie-aanbod 2023 (hele jaar).....	8

Preventie-aanbod regio Leiden (gemeentes Leiden, Oegstgeest, Voorschoten, Zoeterwoude)

Voor kinderen, jeugd & ouders/verzorgers

Start	Activiteit	Data & tijd
9 jan	Triple P: positief opvoeden Voor ouders die behoefte hebben aan duidelijke tips over hoe om te gaan met lastig gedrag van hun kind(eren) van 2,5 tot 10 jaar.	Maandagavond 9, 16, 23, 30 januari, 20 februari van 19:30-21:30 uur
25 jan	Piep zei de muis Voor kinderen van 4-8 jaar, die opgroeien in stressvolle omstandigheden door bijvoorbeeld ziekte, armoede, echtscheidingsproblemen.	Woensdagmiddag 25 januari, 1, 8, 15, 22 februari, 8, 15, 22, 29 maart. Tevens ouderbijeenkomsten op 25/1, 15/2, 15/3, 5/4. Van 13:00-14:30 uur
7 mrt	KOPP/KOV 16+ Voor jongeren van 16-23 jaar die een ouder hebben met psychische en/of verslavingsproblemen.	Dinsdagavond 7, 14, 21, 28 maart, 4, 11, 18 april van 19:00-20:30 uur
8 mei	Head Up! Voor jongeren van 12-18 jaar met somberheidsklachten.	Maandagavond 8, 15, 22 mei, 5, 12, 19, 26 juni, 3 juli van 19:00-20:30 uur
21 jun	Brusjesgroep Voor kinderen van 8-12 jaar met een broertje/zusje met autisme en/of ADHD.	Woensdagmiddag 21, 28 juni en 5 juli van 13:00-14:30 uur
17 aug	Plezier op school Een sociale vaardigheidstraining voor aanstaande brugklassers die zijn gepest of andere problemen hebben ervaren in de omgang met leeftijdsgenoten.	Donderdag en vrijdag 17 en 18 augustus van 9:30-15:00 uur
Op aanvraag	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mijn baby en ik: thuisbegeleiding voor ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun baby tot 1 jaar. ■ Preventie-op-maat: een persoonlijk gesprek en samen kijken naar de mogelijkheden. ■ Voorlichting-op-maat: aan groepen inwoners of professionals, over het bevorderen van mentale gezondheid, voorkomen en signaleren van psychische problematiek. ■ E-health: laagdrempelige online programma's om je eigen mentale gezondheid te verbeteren. 	

Voor volwassenen

Start	Cursusomschrijving	Data & tijden
11 jan	Voluit leven Voor mensen die last hebben van gespannenheid, somberheid, angst, vermoeidheid, pijn, een gevoel van leegte, verslavingsgedrag en/of overmatige zelfkritiek.	Woensdagavond 11, 18, 25 januari, 1, 8, 15, 22 februari, 8 maart van 19:00-21:00 uur
23 feb	Met lef Voor mensen die zich angstig en gespannen voelen in het contact met anderen en die willen leren om deze klachten te verminderen.	Donderdagochtend 23 februari, 9, 16, 23, 30 maart, 6, 13, 20 april van 10:00-12:00 uur
9 mrt	Psychische problemen in de familie Voor familie en naasten van iemand met psychische kwetsbaarheid.	Donderdagmiddag 9, 16, 23, 30 maart, 6, 13, 20 april, 11 mei van 15:00-17:00 uur
13 mrt	Omgaan met autisme Voor naasten en ouders van een (jong)volwassene met autisme.	Maandagmiddag 13, 20, 27 maart, 3, 17 april en 8, 15 en 22 mei van 15:00-17:00 uur
20 mrt	Omgaan met borderline Voor familie en naasten van iemand met borderline.	Maandagmiddag 20, 27 maart, 3, 17 april, 8, 15, 22 mei van 15:00-17:00 uur
13 apr	Omgaan met psychose Voor familie en naasten van iemand met psychose(gevoeligheid).	Donderdagavond 13, 20 april, 11, 25 mei, 1, 8, 15, 22 juni van 19:00-21:00 uur
Op aanvraag	<ul style="list-style-type: none"> ■ Preventie-op-maat: een persoonlijk gesprek en samen kijken naar de mogelijkheden. ■ Voorlichting-op-maat: aan groepen inwoners of professionals, over het bevorderen van mentale gezondheid, voorkomen en signaleren van psychische problematiek. ■ E-health: laagdrempelige online programma's om je eigen mentale gezondheid te verbeteren. 	

Preventie-aanbod gemeente Alphen a/d Rijn

Voor kinderen, jeugd & ouders/verzorgers

Start	Activiteit	Data & tijd
16 jan	Piep zei de muis Voor kinderen van 4-8 jaar, die opgroeien in stressvolle omstandigheden door bijvoorbeeld ziekte, armoede, echtscheidingsproblemen.	Maandagmiddag 16, 23, 30 januari, 6, 13, 20 februari, 6, 13, 20, 27 maart. Tevens ouderbijeenkomsten op 16/1, 13/2, 13/3, 27/3. Van 15:30-17:00 uur
10 mei	Head Up! Voor jongeren van 12-18 jaar met somberheidsklachten.	Woensdagmiddag 10, 17, 24, 31 mei, 7, 14, 21 en 28 juni van 16:00-17:30 uur
Op aanvraag	<ul style="list-style-type: none">■ Mijn baby en ik: thuisbegeleiding voor ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun baby tot 1 jaar.■ Preventie-op-maat: een persoonlijk gesprek en samen kijken naar de mogelijkheden.■ Voorlichting-op-maat: aan groepen inwoners of professionals, over het bevorderen van mentale gezondheid, voorkomen en signaleren van psychische problematiek.■ E-health: laagdrempelige online programma's om je eigen mentale gezondheid te verbeteren	

Voor volwassenen

Start	Activiteit
Op aanvraag	<ul style="list-style-type: none">■ Voorlichting-op-maat: aan groepen inwoners of professionals, over het bevorderen van mentale gezondheid, voorkomen en signaleren van psychische problematiek.■ E-health: laagdrempelige online programma's om je eigen mentale gezondheid te verbeteren

Preventie-aanbod Duin & Bollenstreek (gemeentes Hillegom, Lisse, Teylingen en Noordwijk)

Voor kinderen, jeugd & ouders/verzorgers

Start	Activiteit	Data & tijd
17 apr	KOPP/KOV Voor kinderen/tieners die een ouder hebben met psychische problemen en/of verslaving.	Maandagmiddag 17, 24 april, 1, 8, 22 mei, 5, 19, 26 juni van 15:30-17:00 uur <i>In overleg met de groep worden 6 data gekozen</i>
19 jun	Brusjesgroep Voor kinderen van 8-12 jaar met een broertje/zusje met autisme en/of ADHD.	Maandagmiddag 19, 26 juni en 3 juli van 15:30-17:00 uur
17 aug	Plezier op school Een sociale vaardigheidstraining voor aanstaande brugklassers die zijn gepest of andere problemen hebben ervaren in de omgang met leeftijdsgenoten.	Donderdag en vrijdag 17 en 18 augustus van 9:30-15:00 uur
Op aanvraag	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mijn baby en ik: thuisbegeleiding voor ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun baby tot 1 jaar. ■ Preventie-op-maat: een persoonlijk gesprek en samen kijken naar de mogelijkheden. ■ Voorlichting-op-maat: aan groepen inwoners of professionals, over het bevorderen van mentale gezondheid, voorkomen en signaleren van psychische problematiek. ■ E-health: laagdrempelige online programma's om je eigen mentale gezondheid te verbeteren. 	

Voor volwassenen

Start	Activiteit	Data & tijd
8 mrt	Met alle geweld een relatie Voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met geweld in hun relatie.	Woensdagochtend 8, 15, 29 maart, 5, 12, 19, 26 april, 3 mei van 9:30-11:30 uur
Op aanvraag	<ul style="list-style-type: none"> ■ Preventie-op-maat: een persoonlijk gesprek en samen kijken naar de mogelijkheden. ■ Voorlichting-op-maat: aan groepen inwoners of professionals, over het bevorderen van mentale gezondheid, voorkomen en signaleren van psychische problematiek. ■ E-health: laagdrempelige online programma's om je eigen mentale gezondheid te verbeteren. 	

Preventie-aanbod gemeente Katwijk

Voor kinderen, jeugd & ouders/verzorgers

Start	Activiteit	Data & tijd
8 mrt	Piep zei de muis Voor kinderen van 4-8 jaar, die opgroeien in stressvolle omstandigheden door bijvoorbeeld ziekte, armoede, echtscheidingsproblemen.	Woensdagmiddag 8, 22, 29 maart, 5, 12, 19 april, 10, 17, 24 mei en ouderbijeenkomsten op 8/3, 29/3, 19/4 en 24/5 van 15:30-17:00 uur
5 apr	Head Up! Voor jongeren van 12-18 jaar met somberheidsklachten.	Woensdagmiddag 5, 12, 19 april, 10, 17, 24, 31 mei, 7 juni van 16:00-17:30 uur.
Op aanvraag	<ul style="list-style-type: none">■ Preventie-op-maat: een persoonlijk gesprek en samen kijken naar de mogelijkheden.■ E-health: laagdrempelige online programma's om je eigen mentale gezondheid te verbeteren	

Voor volwassenen

Start	Activiteit	Data & tijd
10 mei	Met alle geweld een relatie Voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met geweld in hun relatie.	Woensdagochtend 10, 17, 24, 31 mei, 7, 14, 21, 28 juni van 9:30-11:30 uur
Op aanvraag	<ul style="list-style-type: none">■ Voorlichting-op-maat: aan groepen inwoners of professionals, over het bevorderen van mentale gezondheid, voorkomen en signaleren van psychische problematiek.■ E-health: laagdrempelige online programma's om je eigen mentale gezondheid te verbeteren.	

Preventie-aanbod gemeente Nieuwkoop

Inwoners kunnen meedoen aan het preventie-aanbod op een locatie naar keuze.

Voor kinderen, jeugd & ouders/verzorgers

Activiteit	Mogelijke startdatum
KOPP/KOV (6-7 bijeenkomsten) Voor kinderen/jongeren die een ouder hebben met psychische problemen en/of verslaving.	Dinsdagmiddag 21/2 in regio Gouda Dinsdagavond 7/3 in Leiden (voor 16+) Maandagmiddag 17/4 in Duin & Bollenstreek Dinsdagavond 9/5 in Gouda (voor 16+)
Plezier op school (2 bijeenkomsten) Een sociale vaardigheidstraining voor aanstaande brugklassers die zijn gepest of andere problemen hebben ervaren in de omgang met leeftijdsgenoten.	Laatste donderdag en vrijdag van de zomervakantie (17-18/8)
Mijn baby en ik Thuisbegeleiding voor ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun baby tot 1 jaar.	Op aanvraag
Preventie-op-maat Een persoonlijk gesprek en samen kijken naar de mogelijkheden.	Op aanvraag

Voor volwassenen

Activiteit	Mogelijke startdatum
Ondersteuningsgroep nabestaanden van zelfdoding (8 bijeenkomsten) Voor nabestaanden die steun zoeken bij de verwerking van het verlies van een dierbare door zelfdoding.	Dinsdagmiddag 9/5 in Gouda
Omgaan met... (7-10 bijeenkomsten) <ul style="list-style-type: none"> ■ (1) Psychische problemen in de familie ■ (2) Autisme ■ (3) Borderline ■ (4) Psychose Voor familie en naasten van iemand met psychische kwetsbaarheid.	1. Donderdagavond 19/1 in Gouda, donderdagmiddag 16/3 in Leiden 2. Maandagmiddag 13/3 in Leiden 3. Maandagmiddag 20/3 in Leiden 4. Donderdagavond 13/4 in Leiden
Met lef! (8 bijeenkomsten) Voor mensen die zich angstig en gespannen voelen in het contact met anderen en die willen leren om deze klachten te verminderen.	Donderdagochtend 23/2 in Leiden
Met alle geweld een relatie (8 bijeenkomsten) Voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met geweld in hun relatie.	Woensdagochtend 8/3 in Duin & Bollenstreek Woensdagochtend 10/5 in Katwijk
Preventie-op-maat Een persoonlijk gesprek en samen kijken naar de mogelijkheden.	Op aanvraag

Preventie-aanbod regio Gouda (gemeentes Gouda, Bodegraven-Reeuwijk, Krimpenerwaard, Waddinxveen, Zuidplas)

Voor kinderen, jeugd & ouders/verzorgers

Start	Activiteit	Data & tijd
21 feb	KOPP/KOV Voor kinderen/tieners die een ouder hebben met psychische problemen en/of verslaving.	Dinsdagmiddag 21 februari, 7, 14, 21, 28 maart, 4 april van 15:30-17:00 uur
3 apr	Piep zei de muis Voor kinderen van 4-8 jaar, die opgroeien in stressvolle omstandigheden door bijvoorbeeld ziekte, armoede, echtscheidingsproblemen.	Maandagmiddag 3, 17 april, 8, 15, 22 mei, 5, 12, 19, 26 juni, 3 juli en ouderbijeenkomsten op 3/4, 15/5, 12/6, 3/7 van 15:30-17:00 uur
9 mei	KOPP/KOV 16+ Voor jongeren van 16-23 jaar die een ouder hebben met psychische en/of verslavingsproblemen.	Dinsdagmiddag 9, 16, 23, 30 mei, 6, 13, 20 juni van 15:30-17:00 uur
Op aanvraag	Mijn baby en ik: thuisbegeleiding voor ouders met psychische en/of verslavingsproblemen en hun baby tot 1 jaar. Voorlichting: verschillende thema's rondom mentale gezondheid worden belicht.	

Voor volwassenen

Start	Activiteit	Data & tijd
19 jan	Psychische problemen in de familie Voor familie en naasten van iemand met psychische kwetsbaarheid.	Donderdagavond 19, 26 januari, 9, 16, 23 februari, 9, 16, 23, 30 maart, 6 april van 19:00-21:00 uur
9 mei	Ondersteuningsgroep nabestaanden van zelfdoding Voor nabestaanden die steun zoeken bij de verwerking van het verlies van een dierbare door zelfdoding.	Dinsdagmiddag 9, 16, 23, 30 mei, 6, 13, 20, 27 juni van 15:30-17:30 uur
Volgt	Voorlichting: verschillende thema's rondom mentale gezondheid worden belicht.	

Overzicht preventie-aanbod 2023 (hele jaar)

	Leiden Oegstgeest Zoeterwoude Voorschoten	Alphen a/d Rijn	Nieuwkoop	Hillegom Lisse Teylingen Noordwijk	Katwijk	Gouda Waddinxveen Zuidplas Bodegraven – Reeuwijk Krimpenerwaard
Brusjesgroep	x			x		
E-health	x	x		x	x	
Happyles	x	x				
Head Up!	x	x		x	x	
KOPP/KOV	x	x	x	x	x	x
Met alle geweld een relatie	x	x	x	x	x	
Met Lef!	x		x	x		
Mijn baby en ik*	x	x	x	x		x
Omgaan met autisme	x		x	x		
Omgaan met borderline	x		x	x		x
Omgaan met psychose	x		x	x		x
Ondersteuningsgroep nabestaanden suïcide	x	x		x		x
Piep zei de muis	x	x		x	x	x
Plezier op school	x		x	x		
Preventie-op-maat (18+)	x		x	x		
Preventie-op-maat (jeugd)	x	x	x	x	x	
Psychische problemen in de familie	x		x	x		x
Triple P: positief opvoeden	x	x				
Voluit leven	x			x		
Voorlichting / Deskundigheidsbevordering	x	x	x	x	x	x

* Voor ouders in behandeling bij GGZ Rivierduinen is Mijn baby en ik beschikbaar in het gehele verzorgingsgebied.