



Planning augustus t/m december 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
28 aug	Positief opvoeden (Triple P) 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 28 augustus, 4, 11, 18 september en 9 oktober van 19:30-21:30.
31 aug	Piep zei de muis Voor kinderen van 4-8 jaar, die opgroeien in stressvolle omstandigheden door bijvoorbeeld ziekte, armoede, echtscheidingsproblemen.	Donderdagmiddag <u>31</u> augustus, 7, 14, <u>21</u> , 28 september, 5, <u>12</u> , 19 oktober en 2, <u>9</u> november van 15:30-17:00. Ouderbijeenkomsten <u>onderstreepte</u> data.
6 sep	KOPP/KOV 16-23 jaar Voor jongvolwassenen (16-23 jaar) die een ouder hebben met psychische problemen en/of verslaving.	Woensdagavond 6, 13, 20, 27 september, 4, 11 oktober van 19:00-20:30.
6 sept	KOPP/KOV 8-12 jaar - locatie Noordwijkerhout Voor kinderen (8-12 jaar) die een ouder hebben met psychische problemen en/of verslaving.	Donderdagmiddag 9, 16, 23, 30 november, 7, 14 december van 15:30-17:00.
13 nov	KOPP/KOV 12-16 jaar – locatie Katwijk Voor tieners die een ouder hebben met psychische problemen en/of verslaving.	Maandagmiddag 13, 20, 27 november, 4, 11, 18 december van 15:30-17:00.
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
30 aug	Met alle geweld een relatie Voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met geweld in hun relatie.	Woensdagochtend 30 augustus, 6, 13, 20, 27 september, 4, 11, 18 oktober van 09:30-11:30.
30 aug	Psychische problemen in de familie Voor familie en naasten van iemand met psychische kwetsbaarheid.	Woensdagmiddag 30 augustus, 6, 13, 20, 27 september, 4, 11, 18 oktober van 15:30-17:30.
31 aug	Voluit leven Voor mensen die last hebben van gespannenheid, somberheid, angst, vermoeidheid, pijn, een gevoel van leegte, verslavingsgedrag en/of overmatige zelfkritiek.	Donderdagochtend 31 augustus 7, 14, 21, 28 september, 5, 12, 19 oktober van 09:30-11:30.
24 okt	Nabestaanden van zelfdoding Voor nabestaanden die steun zoeken bij de verwerking van het verlies van een dierbare door zelfdoding.	Dinsdagmiddag 24, 31 oktober, 7, 14, 21, 28 november, 5, 12 december van 15:00-17:00.
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
6 nov	Positief opvoeden (Triple P) 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 30 oktober, 6, 13, 20 november, 11 december van 19:30-21:30.
23 nov	Brusjesgroep Voor kinderen van 8-12 jaar met een broertje/zusje met autisme en/of ADHD.	Donderdagmiddag 23, 30 november, 7 december van 15:30-17:00.
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
1 nov	Met alle geweld een relatie Voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met geweld in hun relatie.	Woensdagochtend 1, 8, 15, 22, 29 november, 6, 13, 20 december van 09:30-11:30.
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
6 sept	KOPP/KOV 8-12 jaar Voor kinderen die een ouder hebben met psychische problemen en/of verslaving.	Donderdagmiddag 9, 16, 23, 30 november, 7, 14 december van 15:30-17:00.
6 sep	KOPP/KOV 16-23 jaar – locatie Leiden Voor jongvolwassenen die een ouder hebben met psychische problemen en/of verslaving.	Woensdagavond 6, 13, 20, 27 september, 4, 11 oktober van 19:00-20:30.
27 sept	Piep zei de muis Voor kinderen van 4-8 jaar, die opgroeien in stressvolle omstandigheden door bijvoorbeeld ziekte, armoede, echtscheidingsproblemen.	Woensdagmiddag <u>27</u> september, 4, 11, 25 oktober, <u>1</u> , 8, 15, <u>22</u> , 29 november, <u>6</u> december van 13:00-14:30. Ouderbijeenkomsten <u>onderstreepte</u> data.
1 nov	Head up! Voor jongeren van 12-18 jaar met somberheidsklachten.	Woensdagmiddag 1, 8, 15, 22, 29 november, 6, 13, 20 december van 15:30-17:00.
13 nov	KOPP/KOV 12-16 jaar – locatie Katwijk Voor tieners die een ouder hebben met psychische problemen en/of verslaving.	Maandagmiddag 13, 20, 27 november, 4, 11, 18 december van 15:30-17:00.
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
28 aug	Psychische problemen in de familie Voor familie en naasten van iemand met psychische kwetsbaarheid.	Maandagmiddag 28 augustus, 4, 11, 18, 25 september, 2, 9, 16 oktober van 15:00-17:00.
30 okt	Met lef Voor mensen die zich angstig en gespannen voelen in het contact met anderen en die willen leren om deze klachten te verminderen.	Maandagmiddag 30 oktober, 6, 13, 20, 27 november, 4, 11, 18 december van 14:30-16:30.
31 okt	Nabestaanden van zelfdoding – locatie Leiden Voor nabestaanden die steun zoeken bij de verwerking van het verlies van een dierbare door zelfdoding.	Dinsdagmiddag 31 oktober, 7, 14, 21, 28 november, 5, 12, 19 december van 15:00-17:00.
1 nov	Voluit leven Voor mensen die last hebben van gespannenheid, somberheid, angst, vermoeidheid, pijn, een gevoel van leegte, verslavingsgedrag en/of overmatige zelfkritiek.	Woensdagmiddag 1, 8, 15, 22, 29 november, 6, 13, 20 december van 15:00-17:00.
2 nov	Omgaan met autisme Voor naasten en ouders van een (jong)volwassene met autisme.	Donderdagmiddag 2, 9, 16, 23, 30 november, 7, 14, 21 december van 14:30-16:30.
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
6 sept	KOPP/KOV 8-12 jaar – locatie Noordwijkerhout Voor kinderen die een ouder hebben met psychische problemen en/of verslaving.	Donderdagmiddag 9, 16, 23, 30 november, 7, 14 december van 15:30-17:00.
6 sep	KOPP/KOV 16-23 jaar – locatie Leiden Voor jongvolwassenen die een ouder hebben met psychische problemen en/of verslaving.	Woensdagavond 6, 13, 20, 27 september, 4, 11 oktober van 19:00-20:30.
2 okt	Head Up! Voor jongeren van 12-18 jaar met somberheidsklachten.	Maandagmiddag 2, 9, 30 oktober, 6, 13, 20, 27 november, 4 december van 15:30-17:00 uur.
13 nov	KOPP/KOV 12-16 jaar Voor tieners die een ouder hebben met psychische problemen en/of verslaving.	Maandagmiddag 13, 20, 27 november, 4, 11, 18 december van 15:30-17:00.
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
12 sep	Met alle geweld een relatie Voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met geweld in hun relatie.	Dinsdagochtend 12, 19, 26 september, 3, 10, 24, 31 oktober, 7 november van 09:30-11:30.
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
Piep zei de muis (10 bijeenkomsten) Voor kinderen van 4-8 jaar, die opgroeien in stressvolle omstandigheden door bijvoorbeeld ziekte, armoede, echtscheidingsproblemen.	Donderdagmiddag 31/8 in Leiden Woensdagmiddag 27/9 in Duin & Bollenstreek
KOPP/KOV (6 bijeenkomsten) Voor kinderen/jongeren die een ouder hebben met psychische problemen en/of verslaving.	Dinsdagmiddag 22/8 in Gouda Woensdagmiddag 6/9 in Leiden Woensdagmiddag 6/9 in Duin & Bollenstreek Dinsdagmiddag 24/11 in Gouda (voor 16+) Maandagmiddag 13/11 in Katwijk
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.	Dinsdagochtend 24/10 in Leiden
Omgaan met... (8 bijeenkomsten) <ul style="list-style-type: none">■ (1) Psychische problemen in de familie■ (2) Autisme Voor familie en naasten van iemand met een psychische kwetsbaarheid.	1. - Maandagmiddag 28/8 in Duin & Bollenstreek - Woensdagmiddag 30/8 in Leiden - Donderdagavond 2/11 in Gouda 2. Donderdagmiddag 2/11 in Duin & Bollenstreek
Met alle geweld een relatie (8 bijeenkomsten) Voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met geweld in hun relatie.	Woensdagochtend 30/8 in Leiden Dinsdagochtend 12/9 in Katwijk Woensdagochtend 1/11 in Alphen
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
22 aug	KOPP/KOV 12-16 jaar Voor tieners die een ouder hebben met psychische problemen en/of verslaving.	Dinsdagmiddag 22, 29 augustus, 5, 12, 19, 26 september van 15:30-17:00 uur
24 okt	KOPP/KOV 8-12 jaar Voor kinderen die een ouder hebben met psychische problemen en/of verslaving.	Dinsdagmiddag 24, 31 oktober, 7, 14, 21, 28 november, 5 december 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
2 nov	Psychische problemen in de familie Voor familie en naasten van iemand met psychische kwetsbaarheid.	Donderdagavond 2, 9, 16, 23, 30 november, 7, 14, 21 december van 19:00-21:00 uur
Op aanvraag	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		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	x
Omgaan met autisme	x		x	x	x	
Omgaan met borderline	x		x	x	x	x
Omgaan met psychose	x		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		
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	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.