



Rivierduinen

## Overzicht Preventie 2021

- regio Midden-Holland

- Gouda, Krimpenerwaard, Zuidplas, Waddinxveen en Bodegraven-Reeuwijk

2021



### Preventie, voor wie?

Samen leven met iemand met een psychische kwetsbaarheid kan stress opleveren voor familie en naasten. Zij cijferen zichzelf vaak weg, voelen zich soms verantwoordelijk voor de ander, geven adviezen of gaan mee in de emoties van het moment. Vandaar dat er vanuit Preventie GGZ Rivierduinen verschillende ondersteuningsmogelijkheden zijn om vaardigheden aan te leren en het stellen van grenzen te verbeteren.

Het aanbod is toegankelijk voor de inwoners van de regio Gouda. Deze regio bestaat uit de gemeentes Gouda, Krimpenerwaard, Zuidplas, Bodegraven-Reeuwijk en Waddinxveen.

Het is niet nodig om ingeschreven te zijn bij GGZ Rivierduinen om deel te nemen aan de preventieactiviteiten, de gemeenten in de regio Gouda financieren ons preventieaanbod. De meeste activiteiten zijn kosteloos, soms worden er materiaalkosten in rekening gebracht.

## **Informatie I Agenda**

Het volledige preventieaanbod kunt u vinden op [www.rivierduinen.nl/agenda](http://www.rivierduinen.nl/agenda)

### **Aanbod van Preventie Kinderen en Jeugd**

- Mijn baby en ik - ouder-baby-programma gericht op hechting
- Groepen voor kinderen en jongvolwassenen met een ouder met psychische problemen.
- Piep zei de muis - voor kinderen van 4 tot 8 jaar die opgroeien met stress
- Doe-praatgroep - voor kinderen van 8 tot 12 jaar
- Pubergroep - voor kinderen van 12 tot 16 jaar
- 16+ groep - voor jongvolwassenen van 16 tot 23 jaar

### **Contactinformatie**

[preventie.kinderenenjeugd@rivierduinen.nl](mailto:preventie.kinderenenjeugd@rivierduinen.nl)

### **Aanbod van Preventie Volwassenen**

- Psychische problemen in de Familie - Cursus over omgaan met een familielid of naaste met psychische problemen
- Ondersteuningsgroep Nabestaanden van zelfdoding

### **Contactinformatie**

[preventie@rivierduinen.nl](mailto:preventie@rivierduinen.nl)