



> HALLO, WIJ ZIJN INDIGO PREVENTIE...

Beste ouder(s) en/of verzorger(s),

Sinds een aantal jaar heeft Indigo Preventie Rijnmond een fijne samenwerking met jullie basisschool. Hierdoor hebben wij in het verleden al een aantal keer een training georganiseerd voor een groepje leerlingen op school of in de wijk.

Aanmelden voor trainingen is kosteloos en kan via de Intern begeleider van de school, de leerkracht of rechtstreeks via onze website.

> Wat doen jullie nog meer?

Wij geven jaarlijks preventieve groepstrainingen en individuele begeleidingen aan kinderen. Via de hyperlink van de titel van de interventie, kom je direct op de bijbehorende website pagina waarop aangemeld kan worden.

Onze trainingen die gericht zijn op het **ontwikkelen van vaardigheden**:

- **Leren hoe je minder snel boos wordt/rustig kunt blijven** in een moeilijke situatie, zoals wanneer iets anders gaat als je zou willen; met Alles Kidzzz (8-12 jr), Ik kies voor zelfcontrole (8-12 jr), In controle (12-16 jr).
- **Leren hoe je jezelf dapperder en zelfverzekerder kunt voelen**, minder somber en/of je angst de baas kunt worden, met Cool Little Kids (ouders 3-6 jr), Hoera, ik durf (6-8 jr), Leer te Durven (8-12 jr), Plezier op School (aankomende brugklassers), Struggle Less (12-17 jr), Boost je zelfvertrouwen (12-17 jr).
- **Het opdoen van sociale vaardigheden** voor kinderen die dat lastig(er) vinden, zoals Pleinverhalen (8-12 jr), Amigo's op School (8-12 jr > aanmelding moet wél via school).

> HALLO, WIJ ZIJN INDIGO PREVENTIE...



> Wat doen jullie nog meer?

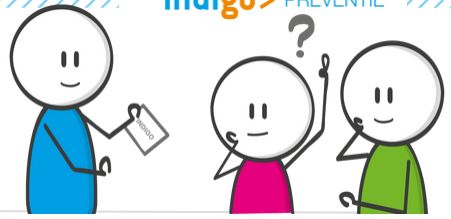
Onze trainingen of gesprekken die gaan over **stress thuis of in de omgeving**, zoals:

- Als **ouders uit elkaar gaan of zijn gegaan**; Kies (8-12 jr), bijeenkomsten echtscheiding (ouders).
- **Omgaan met stress thuis/omgeving in de brede zin**, zoals gedupeerd zijn van het toeslagenschandaal, armoede, werkloosheid, ziekte (mentaal kwetsbaar of fysiek) bij een gezinslid; Piep zei de Muis (4-8 jr), Billy Boem (8-12 jr), Billy Boem Brussen (8-12 jr > specifiek voor broers/zusjes van een kind met een handicap of beperking).
- **Omgaan en verwerking van een overlijden** in het gezin; Ik rouw van Jou (8-12 jr) of Rouw op je dak (12-17 jr).
- **Omgaan met stress thuis/omgeving, specifiek een ouder met een mentale kwetsbaarheid en/of verslaving**; KletsKOPPen (8-12 jr), Ouder Kind Gesprek, Ouder Baby interventie (0-1 jr), Ouder Kind Interventie (1-6 jr), Ouderschap in Balans (ouders), Psychische kwetsbaarheid in je naaste omgeving (ouders).

Tot slot geven wij enkele **trainingen voor ouders** om vaardigheden te leren om je sterker of meer ontspannen te voelen in de opvoeding. Dit zijn de trainingen Speel en Verbind (ouders van 2-12 jr), Ouderschap in balans en Mindful Ouderschap.

> Wat zijn de kosten en is er een verwijzing nodig?

Al deze trainingen zijn kosteloos én er is geen verwijzing nodig. De gemeente subsidieert onze training vanuit een subsidiekader jeugdpreventie. Je kunt je ook los van school aanmelden. Alleen na toestemming van jou delen wij informatie met een school of eventuele andere betrokkenen.



> Ik wil even overleggen of een vraag stellen

Heb je zelf een vraag rondom een training voor jouw kind? Je kunt altijd vrijblijvend contact opnemen met mij. Ik kan jouw vragen beantwoorden of met je meedenken als je twijfelt of een training passend is voor jouw kind.

Mijn contactgegevens:

Carline Tas

E: c.tas@indigorijnmond.nl

T: 06-10336858



> Wie is Indigo Preventie?

Wij helpen bij het versterken van de mentale gezondheid, veerkracht en weerbaarheid, zodat we mentale problemen kunnen voorkomen. We doen dit door preventieve hulp aan te bieden, zowel in groepen als individueel. Voor 0-100 jarigen. Bekijk [hier onze praatplaat](#) voor meer informatie over Indigo.



VOLG ONS OP INSTAGRAM!

Blijf op de hoogte van onze activiteiten, leuke weetjes, handige tips (o.a. boeken, films) op het gebied van mentale gezondheid, en nog veel meer!



Scan de QR code en volg ons. Vinden we leuk!

Contactgegevens

Indigo Preventie Rijnmond

Dynamostraat 18, 3083 AK Rotterdam

088 357 17 00

preventie@indigorijnmond.nl



MEER INFO?

Bekijk onze website:

www.indigowest.nl

**Of scan de
QR-code!**