

# BIJEENKOMSTEN VOOR OUDERS

Van kinderen met een psychische kwetsbaarheid tussen 16-23 jaar

Begeleidt vanuit ervaringsdeskundigheid

## PROGRAMMA

Ontvangst met koffie of thee

Voorstelrondje

Ervaringsverhaal van de ervaringsdeskundigen

Uitwisselen van ervaringen en/of praten over een specifiek onderwerp

Je kunt als ouder zelf ook onderwerpen inbrengen die je graag besproken wil hebben die avond.

## OPZET

Twee of drie ervaringsdeskundige ouders begeleiden de avond. Zij herkennen als geen ander met welke zorgen je kunt rondlopen en hoe uitdagend het "gewone" dagelijks leven kan zijn. Ook weten ze uit eigen ervaring hoe lastig het kan zijn om balans te vinden in de zorg voor het psychisch kwetsbare kind en eventuele andere kinderen en/of werk, en hoe lastig het kan zijn om in deze situatie ook goed voor jezelf te blijven zorgen.

## DEELNEMEN

Je kunt eenmalig deelnemen aan de ouderbijeenkomsten maar ook structureler deelnemen. Er zijn geen kosten verbonden aan de bijeenkomsten. Het zou fijn zijn als je jezelf wilt aanmelden, dat kan via [merle@ixtanoa.nl](mailto:merle@ixtanoa.nl) en/of 06-11092040. De koffie en thee staat klaar!



Waar?

Ixta Noa Nijmegen  
Bijleveldsingel 78

Wanneer?

Eens per maand  
Maandagavond  
19:00-21:30

Data en thema's:

27 Maart:

Goed voor jezelf zorgen

24 April:

Balans in het gezin

22 Mei:

Omgaan met machteloosheid  
/onmacht

26 Juni:

Omgaan met crisis

24 Juli:

Acceptatie

25 September:

Hoe houd je het leuk?

30 Oktober:

Omgaan met (reacties uit) de  
omgeving

27 November:

Toekomstperspectief

18 December:

Feestdagen