Contact

Connect is dagelijks telefonisch bereikbaar voor kinderen, jongeren, hun omgeving en hulpverleners via onze consultlijn. Hier kunnen aanmeldingen worden gedaan, en we bieden ondersteuning bij vraagverheldering en het vinden van passende hulp.

Telefoon: 011/49 42 78
E-mail: connect@ligant.be

Connect is een programma binnen Ligant, het Limburgse netwerk voor geestelijke gezondheid voor kinderen en jongeren van 0 tot 23 jaar met een psychische kwetsbaarheid, en hun omgeving. Ligant verbindt netwerkpartners om samen passende, laagdrempelige en kwalitatieve hulpverlening te organiseren.

WWW.LIGANT.BE

Connect
Vroegdetectie en Vroeginterventie

KOPP-OP!

Groepsaanbod voor kinderen en jongeren

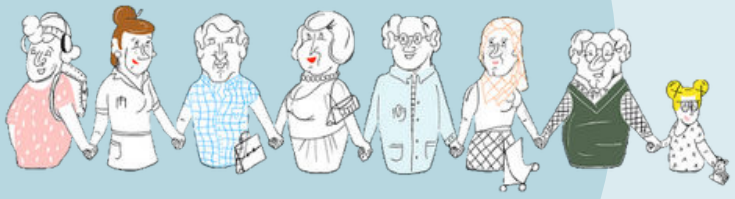
LIGANT
Limburgs netwerk
Geestelijke gezondheid
Kinderen & jongeren

Voor wie

KOPP OP! groepen zijn er voor **K**inderen die **O**pgroeien met **P**ersonen met een **P**sychische kwetsbaarheid in hun omgeving. Met het groepstraject bieden we **O**ndersteuning en **P**reventie.

Waarom

Opgroeien met iemand die worstelt met psychische moeilijkheden kan lastig en verwarrend zijn. Je kan hierdoor allerlei gevoelens ervaren. Waarom hebben sommige mensen eigenlijk last van zulke dingen?
En hoe kan je goed voor jezelf zorgen wanneer iemand anders het moeilijk heeft?
Dit en andere vragen zullen we tijdens de sessies bespreken.



Wat we doen

In ons groepstraject ontmoet je andere kinderen of jongeren die opgroeien in ongeveer dezelfde situatie als jij. Het groepstraject is een plek waar je dingen leert, waardoor je beter kan begrijpen waarom die ene persoon soms anders doet dan je zou willen.

We gaan ook samen ontdekken hoe je beter kan omgaan met bijvoorbeeld minder leuke gevoelens. We praten over wie belangrijk voor je is, zoals vrienden en familie. En we hebben het over ontspannen, rust nemen en gewoon jezelf mogen zijn.

Tijdens de sessies hoef je niks te zeggen als je dat niet wilt, maar soms is het fijn om te vertellen wat je voelt of vragen te stellen.

Wat je kan verwachten

Voor we met de groep starten, hebben we eerst een kennismakingsgesprek. Samen met jou en je ouders bespreken we of dit traject goed bij jou past.

Er zijn zowel groepstrajecten voor kinderen (basisonderwijs) als voor jongeren (secundair onderwijs).

Elk groepstraject bestaat uit 6 bijeenkomsten van telkens 2 uur. Je ouders komen ook naar een aparte bijeenkomst, tegelijk met de eerste groepssessie. Daar wordt meer uitleg gegeven over de thema's tijdens jouw sessies en kunnen ouders vragen stellen.

Na de 5e of de 6e sessie hebben we een afsluitend gesprek met jou en je ouders.

Het traject is volledig gratis.