

# Wat kan Ypse voor u doen?

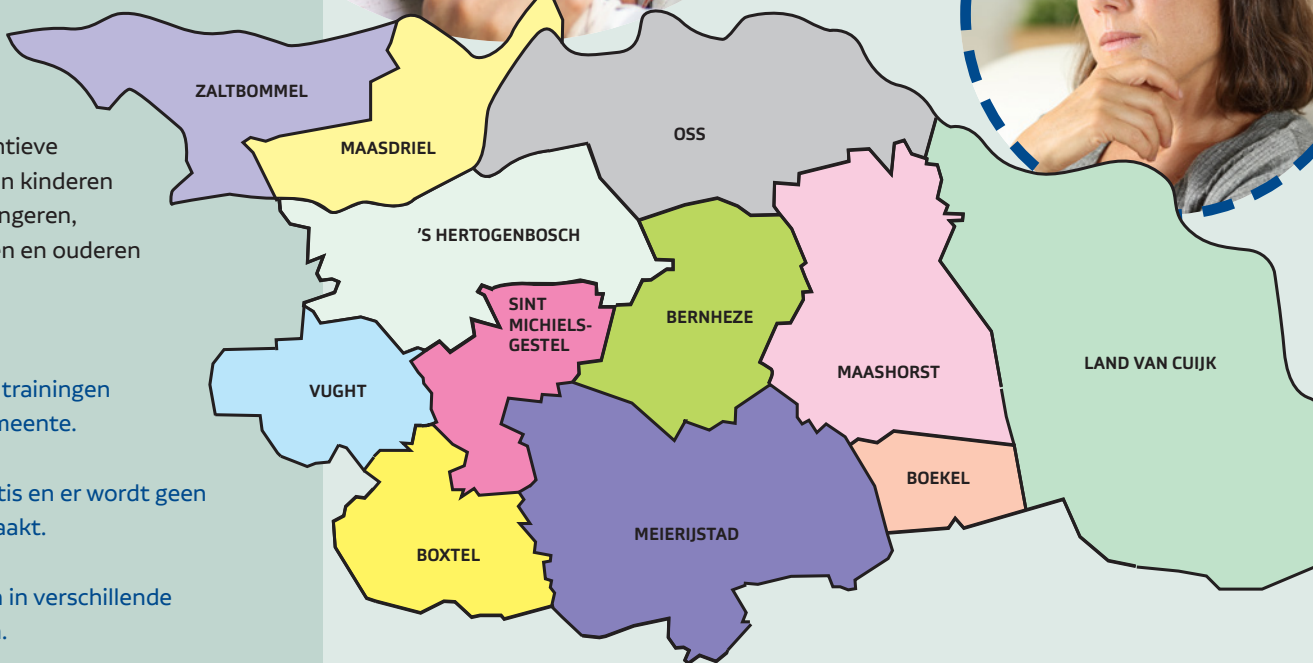
Preventie is het voorkomen van problemen door vroeg in te grijpen. Preventie van psychische klachten is belangrijk als jij of jouw kind in een stressvolle situatie zit.



Extra aandacht voor jezelf of jouw kinderen, aandacht voor de situatie en de klachten die je hebt, kan leed voorkomen.

Ypse biedt preventieve ondersteuning aan kinderen en hun ouders, jongeren, (jong)volwassenen en ouderen in 12 gemeenten.

- Het aanbod van trainingen verschilt per gemeente.
- Deelname is gratis en er wordt geen dossier aangemaakt.
- Groepen starten in verschillende leeftijdsgroepen.
- Aanmelden kan via [info@ypse.nl](mailto:info@ypse.nl)  
*Met uitzondering van een aantal trainingen die gecoördineerd worden door het Regionaal Trainingscentrum in Den Bosch (aangegeven met \*). Aanmelden voor trainingen met \* kan via [www.regionaaltrainingscentrum.nl](http://www.regionaaltrainingscentrum.nl)*



kan er wat aan doen



## Groepsaanbod kinderen, jeugd en jongvolwassenen (tot 25 jaar)

### KOPP/KOV groepen

van 4 tot 25 jaar

Voor kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen of in een stressvolle thuissituatie

### Piep zei de muis

van 4 tot 8 jaar

Voor jonge kinderen in een stressvolle thuissituatie

### Brussengroepen

van 4 tot 17 jaar

Voor kinderen die een broertje of zusje hebben met psychische problemen en/of lichamelijke beperking

### Competentietraining\*

van 6 tot 8 jaar

Vaardigheidstraining om emoties beter te leren kennen en te herkennen en sociaal vaardiger te worden

### Power Kidzzz\*

van 9 tot 12 jaar

Vaardigheidstraining om emoties beter te leren kennen en te herkennen en sociaal vaardiger te worden

### Faalangstreductietraining\*

van 9 tot 12 jaar

Vaardigheidstraining voor kinderen die enorme spanning ervaren op verschillende gebieden

### Relax Kids\*

van 6 tot 14 jaar

Ontspanningstraining om 'het volle hoofd' leeg te maken en een positief zelfbeeld te ontwikkelen

### Plezier op school

voor groep 8 leerlingen

Vaardigheidstraining voor een soepele overstap van basisschool naar de brugklas

### Rots en Water\*

van 6 tot 18 jaar

Vaardigheidstraining voor kinderen die willen leren zich beter te beheersen of voor zichzelf op te komen

### STARR

van 14 tot 25 jaar

voor jongeren vanaf 14 jaar die last hebben van milde somberheidsklachten of milde angstklachten

## Individueel aanbod kinderen, jeugd en jongvolwassenen (tot 25 jaar)

### Alles Kidzzz

van 9 tot 12 jaar

Voor kinderen die snel boos worden en/of impulsief gedrag laten zien

### Kortdurende individuele ondersteuning

Voor kinderen, jongeren en ouders

## Online aanbod kinderen, jeugd en jongvolwassenen (tot 25 jaar)

### Grip op je dip Online

Voor jongeren die last hebben van somberheidsklachten of stemmingsproblemen

### KOPPsupport

Voor jongeren met een ouder(s) met psychische en/of verslavingsproblemen

Deelnemen kan via [www.koppsupport.nl](http://www.koppsupport.nl)

### Diverse E-health modules op maat

Voor jongeren en ouders

## Ouderondersteuning

### KopOpOuders

Voor ouders met psychische- en/of verslavingsproblemen die steun bij de opvoeding nodig hebben

Deelnemen kan via [www.kopopouders.nl](http://www.kopopouders.nl)

### Voorlichting AD(H)D voor ouders

Psycho-educatie over en handvatten voor AD(H)D

De trainingen waar  achter staat worden in alle gemeenten aangeboden



## Groepsaanbod volwassenen

### AD(H)D bij vrouwen

Psycho-educatie en handvatten voor vrouwen die zelf AD(H)D hebben

### Voluit leven

Voor volwassenen die bewuste keuzes willen maken op basis van wat zij belangrijk vinden en wat hen voldoening geeft

### KOPP/KOV Volwassenen

Voor volwassen kinderen die zijn opgegroeid met een ouder(s) met psychische en/of verslavingsproblemen

### Familieleden en naastengroep

Voor iedereen die een naaste heeft met psychische en/of verslavingsproblemen

### Rouwgroep

Rouwbegeleiding 6 maanden na verlies van een naaste

### Nabestaanden na zelfdoding

Voor iedereen die een naaste heeft verloren door zelfdoding

### Omgaan met dementie

Voor partners, familieleden of andere mantelzorgers van mensen met dementie

## Individueel aanbod volwassenen

### Kortdurende individuele ondersteuning

#### E-health

Verschillende online modules die onder begeleiding doorlopen kunnen worden

#### Naasten na poging suïcide

Individuele ondersteuning voor familieleden en naasten van mensen die een poging tot zelfdoding hebben meegemaakt

### Ouderondersteuning

#### KopOpOuders

Voor ouders met psychische en/of verslavingsproblemen die steun bij de opvoeding nodig hebben

Deelnemen kan via [www.kopopouders.nl](http://www.kopopouders.nl)

#### Voorlichting AD(H)D voor ouders

Psycho-educatie over en handvatten voor AD(H)D

### Voor professionals en vrijwilligers

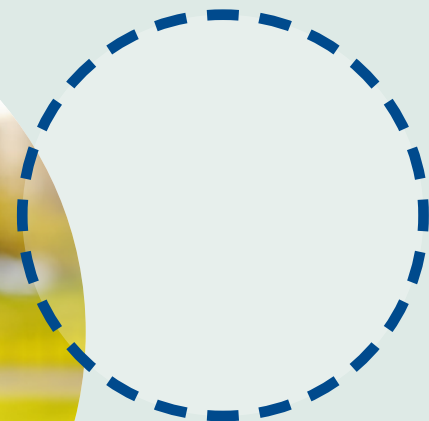
#### Diverse webinars en voorlichting op maat

Dit kan online maar ook face to face

#### Normaal? Zeg jij het maar

Training voor volwassenen voor het bespreekbaar maken van psychisch lijden en het ondersteunen bij het vinden van passende hulp





#### **Hoofdlocatie**

Gezondheidscentrum  
Den Bosch West  
Kooikersweg 203E  
5223 KE 's-Hertogenbosch  
Ypse bevindt zich in het  
soutterain, praktijkruimte 9.

#### **Locatie Bethaniestraat**

Bethaniestraat 2  
5211 LJ 's-Hertogenbosch

#### **Locatie San Salvatorkerk**

Gezondheidscentrum Orthen  
Schaarhuisstraat 14  
5231 PV 's-Hertogenbosch

#### **Locatie Cuijk**

Spinding 13, 5431 SN Cuijk

#### **Locatie Oss**

Gezondheidslaan 65, 5342 JW Oss

#### **Locatie Uden**

Loopkantstraat 25, 5405 AC Uden

**Telefoon: 073 – 22 000 44**

**E-mail: [info@ypse.nl](mailto:info@ypse.nl)**



**kan er wat aan doen**