

# Kop Op Ouders

Website voor ouders met veel stress,  
psychische en/of verslavingsproblemen



Hoe leg  
je het de  
kinderen  
uit...

[www.kopopouders.nl](http://www.kopopouders.nl)



## Kop Op Ouders

Je kind een gelukkige jeugd geven, dat is wat de meeste ouders willen. Maar opvoeden is een hele opgave en valt soms niet mee. Wanneer je bijvoorbeeld veel met jezelf bezig bent door psychische of verslavingsproblemen, stress en overspannenheid, kan het moeilijk zijn je kind voldoende aandacht te geven. Toch wil je het beste voor ze.


## Voor wie is de website bedoeld?

KopOpOuders.nl is bedoeld voor ouders met psychische of verslavingsproblemen en hun partners. In Nederland zijn er naar schatting 864.000 ouders met deze persoonlijke problemen. Jij bent dus niet de enige!

## Wat biedt de website?

De website biedt *informatie* voor en door ouders met veel stress, psychische of verslavingsproblemen. 'Hoe vertel ik mijn kind wat er aan de hand is?' en 'hoe voorkom ik dat mijn kind dezelfde problemen krijgt?' zijn voorbeelden van vragen van ouders.

Daarnaast kunnen ouders anoniem een *online groeps cursus* volgen onder deskundige begeleiding. Via het *forum* kunnen ouders op elkaar kunnen reageren met berichten. En via de *e-mailservice* kunnen vragen worden gesteld aan een deskundige.



## Online groepscursus in chatbox

De groepscursus voor ouders in chatbox wordt begeleid door deskundigen in de geestelijke gezondheids- en verslavingszorg.

De online cursus biedt informatie, oefeningen, film, en tips hoe ouders, ondanks hun problemen, een goede ouder voor hun kind kunnen zijn. De cursus bevordert het psychisch welzijn van je kind én van jezelf. Aanmelden kan via de website.

### Wat komt aan bod in de online cursus?

- Mijn rol als opvoeder
- De invloed van mijn problemen op mijn kind
- Wanneer ben ik een goede ouder
- Hoe vertel ik het mijn kind
- Hoe schakel ik anderen in voor hulp
- Wat kan mijn partner of andere naaste doen
- Wat als het slechter met mij gaat
- Praktische opvoedtips

# Kop Op Ouders

Website voor ouders met psychische en/of verslavingsproblemen

KopOpOuders.nl is ontwikkeld door het Trimbos-instituut.



Netherlands Institute of Mental Health and Addiction

**Kop Op Ouders wordt aangeboden door:**



**[www.kopopouders.nl](http://www.kopopouders.nl)**