

# Supportgroep Ervaringsrijke Ouders

Lumen  
Holland Rijnland

*Samen sta je sterker!*

Voor  
en door  
ervaringsrijke  
ouders

Steun  
en  
(h)erkenning

Veiligheid  
en  
vertrouwen

[lumen-hollandrijnland.nl](http://lumen-hollandrijnland.nl)

# Supportgroep Ervaringsrijke Ouders



**Heb je zelf te maken met psychische problemen en/of een verslaving en ben je verantwoordelijk voor de opvoeding van kinderen? Dan is onze supportgroep voor en door ouders wellicht iets voor jou!**

## ➔ Groep

In de supportgroep 'Ervaringsrijke ouders' leer je van elkaars ervaringen op dit gebied. Je wisselt kennis uit en vindt steun en (h)erkenning bij elkaar. Ervaringsdeskundige ouders begeleiden de groep en de inhoud van de bijeenkomsten bepalen we gezamenlijk.

## ➔ Thema's:

### Wat zeg je wel en wat zeg je niet

Hoe praat je met je kinderen over jouw problematiek, zonder ze ermee te belasten? Welke vorm van communiceren past bij welke leeftijd?

### Zelfzorg en schuldgevoel

Hoe zorg je goed voor jezelf, zodat jij goed voor jouw kinderen kunt blijven zorgen? Voel jij je soms schuldig omdat je niet de aandacht kan geven die er van je gevraagd wordt?

### Schaamte en (zelf)stigma

Wat deel je met naasten, op school, met ouders van vriendjes en vriendinnetjes? Ben je bang voor het oordeel dat mensen kunnen hebben over jou en jouw kinderen?

### Hulp en steun

Durf je hulp en steun te vragen aan jouw omgeving of aan de hulpverlening? Of vrees je voor eventuele gevolgen hiervan voor jouw positie als opvoeder?

## ➔ Locatie & data

We komen om de week bij elkaar op de vrijdag van 10 tot 12 uur in de Voorlichtingsruimte op Hooigracht 12-14 te Leiden. Op de website van Lumen vind je de actuele data van de eerstvolgende groep.

## ➔ Informatie & aanmelden

Voor meer informatie neem je contact op met Valerie Leidsman 06- 53831754 /

[valerieleidsman@lumen-hollandrijnland.nl](mailto:valerieleidsman@lumen-hollandrijnland.nl)

Aanmelden kan op onze website <https://lumen-hollandrijnland.nl/ervaringsrijke-ouders/>

Als je het aanmeldformulier invult nemen we contact met je op voor een korte kennismaking.



Locatie:  
Hooigracht 12,  
2312 KS Leiden

[www.lumen-hollandrijnland.nl](http://www.lumen-hollandrijnland.nl)