

# GROEPEN & TRAININGEN in Bernheze en Oss

Jeugd - Volwassenen

2025

# ONS welzijn staat voor je klaar!

De missie van sociaal werk is om inwoners of groepen inwoners bij te staan. Wat iemand precies nodig heeft, verschilt van mens tot mens. Heb je een probleem dat je (even) niet alleen kunt oplossen? Of heb je een vraag? Wij staan voor je klaar met hulp, advies en ondersteuning op het gebied van zorg en welzijn, wonen, financiën, opvoeden en opgroeien, maar ook als je iets wilt leren, iets voor een ander wilt doen of de leefbaarheid in jouw buurt of wijk wilt verbeteren. Wij zijn er voor mensen van alle leeftijden.

Onze teams staan voor je klaar!

## Onze teams

ONS welzijn werkt vanuit teams die kennis hebben over problematiek bij jeugd, gezin, volwassenen en ouderen. Iedereen kan bij ONS terecht. Onze teams werken vanuit wijken en dorpen, zo kun jij altijd dichtbij huis terecht met vragen of problemen. Als begeleiding een langere tijd duurt, heb je een vast contactpersoon binnen het team, je hoeft dan maar één keer jouw verhaal te doen.

## Wat biedt ONS welzijn?

ONS welzijn biedt naast hulpaanbod in groepen en informeel collectief aanbod, ook vrijwilligersbemiddeling en mantelzorgondersteuning aan, waarbij mensen zich voor elkaar inzetten en elkaar steunen door bijvoorbeeld hulp te bieden bij administratie. ONS welzijn ondersteunt en stimuleert daarnaast initiatieven van mensen die zich samen inzetten voor een wijk of buurt. Wij bieden ook individuele ondersteuning aan via het geven van korte informatie of advies of langere ondersteuning met een persoonlijk plan.



# Groepen en trainingen van ONS welzijn

## Voor jeugd en volwassenen

### Voorwoord

In deze bundel vind je een overzicht van het aanbod in cursussen en trainingen die ONS welzijn als welzijnsorganisatie biedt in de **Gemeente Bernheze en Oss**. Deze groepen en trainingen zijn onderdeel van ons hulp- en ondersteuningsaanbod.

Voor deelname aan een groep is een intake/vraagverkenning nodig. Bij het aanmelden voor hulp in een groep of training zal een medewerker (van de toegang) met je bekijken welk aanbod passend voor jou en/of voor je kind is. Aanmelden kan gemakkelijk via de toegang in je gemeente en bij een van onze collega's. In deze bundel staat een overzicht en contactgegevens voor inwoners van Bernheze en Oss.

De bundel is speciaal gemaakt voor verwijzers, leerkrachten, intern begeleiders, praktijkondersteuners en onze collega's. Het geeft informatie over de diverse groepen en trainingen en helpt bij het maken van een keuze.

Je vindt QR-codes bij de teksten. Scan de QR-codes met je smartphone door je camera te richten op de QR-code. Deze verwijzen je direct naar een webpagina met meer informatie over de groep of training.

### Inhoud:



Groepen en trainingen voor jeugd tot en met 12 jaar



Groepen en trainingen voor jeugd vanaf 12 jaar.



Groepen en trainingen voor volwassenen.



Overzicht en contactgegevens voor aanmelden.



Extra – meer in groepen.



Extra – online zelfhulp programma's (E-Health) – **NIEUW!**



A hand is shown holding three circular cards. The top card is light pink and features a neutral face with two horizontal lines for eyes. The bottom-left card is orange and features a happy face with a wide, curved smile and two orange circles for cheeks. The bottom-right card is light green and features a sad face with a downward-curving mouth and two vertical lines for eyes. The background is a soft, light blue gradient.

Groepen & Trainingen

# Jeugd

tot en met 12 jaar



t/m 12 jaar



## Piep zei de muis

### Piep-Club voor de kleintjes

**Voor wie?**

De Piep-Club is er voor kinderen van 5 tot 8 jaar die extra steun nodig hebben, omdat ze thuis of in omgeving te maken hebben met spanning of stress.

**Wat is het doel?**

Steun ervaren aan het delen van ervaringen in een groep met leeftijdsgenoten en herkenning vinden bij elkaar.

Jouw kind gaat op een speelse wijze aan de slag met thema's als boos zijn, blij zijn, je sterk voelen etc. Zo maken we bijvoorbeeld schatkistjes en doen we toneelstukken en spelletjes. Piep is elke week aanwezig. Deze muis vertelt verhalen aan de kinderen. De kinderen kunnen hun verhalen ook aan Piep vertellen.

**Omschrijving**

Het gaat dan om kinderen in bijvoorbeeld de volgende situaties:

- > een psychisch zieke ouder, bijvoorbeeld depressie
- > huiselijk geweld.

**Tijdsduur**

Deze groep biedt ONS welzijn aan in samenwerking met Ypse.

9 bijeenkomsten van 5 kwartier + 3 ouderbijeenkomsten (parallel aan bijeenkomsten kinderen)

**Kosten**

Geen kosten verbonden aan deelname.

**Beschikbaar in:**

Oss

VERNIEUWD  
programma!

## Kanjers in contact

### Spelenderwijs versterken van sociale vaardigheden

**Voor wie?**

Kinderen van 6-8 jaar die moeite hebben met contact met klasgenoten, die gepest worden, het moeilijk vinden om vrienden te maken of die het moeilijk vinden om samen te werken.

**Wat is het doel?**

Spelenderwijs oefenen sociale vaardigheden.

**Omschrijving**

Bij Kanjers in contact leren en oefenen kinderen spelenderwijs samen met andere kinderen en een deskundige trainer.

Onderwerpen die aan bod kunnen komen zijn: samen spelen en afstemmen, emoties, grenzen aangeven, voor jezelf opkomen, pesten.

**Tijdsduur**

6 bijeenkomsten van 75 minuten, waarvan ouders de laatste 15 minuten aansluiten. Tijdens de eerste en de laatste bijeenkomst doen de ouders de hele bijeenkomst mee. Vooraf vindt een gesprek plaats om te bekijken of dit passend aanbod is.

**Kosten**

Geen kosten verbonden aan deelname.

**Beschikbaar in**

Bernheze – Oss



## Rots & Water

### Psychofysiske sociale weerbaarheidstraining

<b>Voor wie?</b>	Jongens en meiden die moeite hebben met lichamelijke en verbale zelfbeheersing, weerbaarheid en ander sociaal gedrag. De training is voor de leeftijdsgroepen: 8 t/m 12 jaar & bij voldoende aanmeldingen is een training voor jeugd vanaf 12 jaar mogelijk.
<b>Wat is het doel?</b>	Rots & Water is een psychofysiske groepstraining met oefeningen en groeps gesprekken om positieve weerbaarheid en sociale vaardigheden bij kinderen en jongeren te vergroten.
<b>Omschrijving</b>	Psychofysiek wil zeggen dat er door middel van lichamelijke oefeningen, gecombineerd met mentale oefeningen er gewerkt wordt aan zelfbeheersing, zelfvertrouwen en zelfreflectie. Vanuit die vertrekpunten is er aandacht voor thema's als grenzen aangeven, voor jezelf opkomen, contact met de ander en het vinden van je eigen weg. <u>Kinderen/jongeren leren:</u> Respectvoller communiceren – Beter voor zichzelf opkomen (fysiek en verbaal) – Beter omgaan met groepsdruk – Rots & Water houding Gemakkelijker contact leggen – Beter samenwerken met anderen – Beter positie innemen in een groep en hun actie reactie proces beter inschatten en kunnen ombuigen – Vergroten van hun zelfvertrouwen
<b>Tijdsduur</b>	Vooraf is er een gesprek met ieder kind om te beoordelen of de cursus past bij zijn of haar vraag. Het aantal bijeenkomsten hangt af van de wens van de groep, met een maximum van 10 bijeenkomsten.
<b>Kosten</b>	Geen kosten verbonden aan deelname.
<b>Beschikbaar in</b>	Bernheze – Oss



## Zomertraining 'klaar voor de middelbare'

### Met plezier naar de middelbare school

<b>Voor wie?</b>	Jongens en meisjes uit groep 8 die naar de brugklas gaan.
<b>Wat is het doel?</b>	Versterken sociale vaardigheden en zelfvertrouwen, zodat het kind met vertrouwen en plezier de overgang naar de middelbare school kan maken.
<b>Omschrijving</b>	Training van 2 dagen in de laatste week van de zomervakantie, met praktische oefeningen en tips voor kinderen met een pestverleden en voor angstige kinderen.
<b>Tijdsduur</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Korte kennismaking met kind en ouder(s)/verzorger(s) voor aanvang van de training in een kennismakingsbijeenkomst.</li><li>• 2 Cursusdagen in de laatste week van de zomervakantie.</li><li>• Optioneel evaluatiegesprek kind en ouder.</li><li>• Terugkombijeenkomst.</li></ul>
<b>Kosten</b>	Geen kosten verbonden aan deelname.
<b>Beschikbaar in</b>	Bernheze – Oss





## Powerkids

### Sociale weerbaarheidstraining

<b>Voor wie?</b>	Kinderen van 9 t/m 12 jaar, die bijvoorbeeld willen leren om vrienden te maken, zelfvertrouwen te hebben, weerbaar te worden, voor zichzelf op te komen, om te gaan met pesten, minder verlegen en minder bang en/of boos te zijn.
<b>Wat is het doel?</b>	Versterken en verbeteren van sociale vaardigheden.
<b>Omschrijving</b>	Zelfvertrouwen zorgt ervoor dat een kind steviger in zijn schoenen staat waardoor het zich optimaal kan ontwikkelen. Weerbare kinderen zijn kinderen die zelfvertrouwen hebben, kinderen die weten wat ze kunnen en zichzelf goed vinden zoals ze zijn. Daardoor durven ze nieuwe situaties aan en weten ze voor zichzelf op te komen en zichzelf te redden. Thema's die aan de orde komen zijn: talenten en complimenten, denken, voelen en doen, knokken, aanpakken en wegkruipen, stop het pesten en invoegen bij het spel van anderen
<b>Tijdsduur</b>	Voor de training start vindt er een kennismakingsbijeenkomst plaatst met de kinderen/ouders en trainers. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van ongeveer 75 minuten. Ouders/verzorgers mogen tijdens de laatste bijeenkomst aansluiten.
<b>Kosten</b>	Geen kosten verbonden aan deelname.
<b>Beschikbaar in</b>	Boekel – Bernheze – Oss



## Brussengroep

### Steuntje in de rug

<b>Voor wie?</b>	Broertjes en zusjes (brusjes) van een kind met een beperking (9-12 jaar)
<b>Wat is het doel?</b>	Steun ervaren aan het delen van ervaringen in een groep met leeftijdsgenoten en herkenning vinden bij elkaar. In de Brussengroep bekijken we met elkaar hoe je in de dagelijkse praktijk met situaties kunt omgaan en delen we ideeën en ervaringen. Kinderen krijgen informatie over bepaalde beperkingen, aangepast aan de leeftijd van het kind.
<b>Omschrijving</b>	Broertjes en zusjes (brusjes) van een kind met een beperking beseffen goed dat zij een broertje/zusje hebben dat zich anders ontwikkelt. Ook ervaren zij dat dit kind een aparte positie inneemt in het gezin en anders wordt behandeld door ouders en omgeving. Soms hebben zij last van het gedrag van dit kind, de extra zorg en aandacht die hij/zij van de ouders vraagt en van de reacties van de omgeving. Deze groep biedt ONS welzijn aan in samenwerking met Ypse.
<b>Tijdsduur</b>	De groep start met een kennismakingsgesprek met ouders en het kind, waarna het kind 6 bijeenkomsten volgt.
<b>Kosten</b>	Geen kosten verbonden aan deelname.
<b>Beschikbaar in</b>	Bernheze – Oss





## KIES - Kinderen In Een Scheiding

### Spel-praatsgroep

<b>Voor wie?</b>	Voor Kinderen van 8 t/m 12 jaar, met ouders die kort of lang geleden uit elkaar gingen. Voor kinderen die willen praten of naar andere kinderen willen luisteren over de scheiding van hun ouders, willen leren omgaan met de scheiding van hun ouders en voor kinderen die al met de scheiding van hun ouders om kunnen gaan en hier graag tips over geven aan anderen.
<b>Wat is het doel?</b>	Tijdens de bijeenkomsten ervaren de kinderen dat ze niet de enigen zijn, ze krijgen meer zelfvertrouwen, inzicht en houvast door tips en het delen van ervaringen. De aanpak is spelenderwijs met spel- en praatvormen.
<b>Omschrijving</b>	<p>Aan bod komt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wat weet je nog van de scheiding?</li><li>• Hoe is de situatie nu?</li><li>• Hoe zie jij de toekomst?</li><li>• Hoe is de communicatie tussen jou en je vader en je moeder?</li><li>• Wat heb jij nodig om jouw situatie te verbeteren?</li></ul> <p>Voor deelname is toestemming van beide ouders nodig. Het inschrijfformulier kan gedownload worden vanaf de website van ONS welzijn. Dit, door beide ouders ondertekende inschrijfformulier, kan ingeleverd worden met de aanmelding.</p>
<b>Tijdsduur</b>	8 bijeenkomsten van 1 uur. Ouders worden betrokken bij de kennismaking en bij de afsluitende ouderbijeenkomst met de groep. Er is ook aansluitend aanbod voor ouders en verzorgers, waarbij keuze is uit een onlinetraining van Villa Pinedo, online ouderbijeenkomsten of een fysieke groep, zoals KIES gescheiden opvoeden of ScheidingsATLAS.
<b>Kosten</b>	Geen kosten verbonden aan deelname
<b>Beschikbaar in</b>	Bernheze – Oss





# Notities



Groepen & Trainingen

# Jeugd

Vanaf 12 jaar





## Rots & Water

### Psychofieke sociale weerbaarheidstraining

<b>Voor wie?</b>	Jongens en meiden die moeite hebben met lichamelijke en verbale zelfbeheersing, weerbaarheid en ander sociaal gedrag. De training is voor jeugd van 13 t/m 18 jaar.
<b>Wat is het doel?</b>	Rots & Water is een psychofysieke groepstraining met oefeningen en groepsgesprekken om positieve weerbaarheid en sociale vaardigheden bij kinderen en jongeren te vergroten.
<b>Omschrijving</b>	Psychofysiek wil zeggen dat er door middel van lichamelijke oefeningen, gecombineerd met mentale oefeningen er gewerkt wordt aan zelfbeheersing, zelfvertrouwen en zelfreflectie. Vanuit die vertrekpunten is er aandacht voor thema's als grenzen aangeven, voor jezelf opkomen, contact met de ander en het vinden van je eigen weg. <u>Jongeren leren:</u> Respectvoller communiceren – Beter voor zichzelf opkomen (fysiek en verbaal) – Beter omgaan met groepsdruk – Rots & Water houding Gemakkelijker contact leggen – Beter samenwerken met anderen – Beter positie innemen in een groep en hun actie reactie proces beter inschatten en kunnen ombuigen – Vergroten van hun zelfvertrouwen
<b>Tijdsduur</b>	Vooraf is er een gesprek met ieder kind om te beoordelen of de cursus past bij zijn of haar vraag. Het aantal bijeenkomsten varieert van 8-10 bijeenkomsten.
<b>Kosten</b>	Geen kosten verbonden aan deelname.
<b>Beschikbaar in</b>	Bernheze - Oss

## Eigen Kracht Groep - jeugd

### Pak zelf je vragen en problemen aan!

<b>Voor wie?</b>	Jeugd van 16-18 jaar die zelf hun probleem willen oplossen, ongeacht waar het probleem/vraag over gaat.
<b>Wat is het doel?</b>	Bewust worden van en versterken van de eigen kracht en het in beeld brengen en benutten van het eigen sociale netwerk.
<b>Omschrijving</b>	De Eigen Kracht Groep helpt je om op eigen kracht problemen aan te kunnen en op te lossen. Tijdens de groep ontdek je je eigen kwaliteiten en eigenschappen om voor jezelf haalbare doelen te stellen en te bereiken. Jij bent daarbij de baas en je mag zelf bepalen wat jou goed lijkt en wat bij je past.
<b>Tijdsduur</b>	De groep bestaat uit 4-wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur, die in de ochtend, middag of avond kunnen plaatsvinden. De groep heeft meerdere deelnemers en 2 trainers.
<b>Kosten</b>	Geen kosten verbonden aan deelname.
<b>Beschikbaar in</b>	Bernheze - Oss





## Op Volle Kracht (STORM)

### Leer beter omgaan met lastige gedachten en gevoelens

<b>Voor wie?</b>	Jongeren van 13 t/m 16 jaar met somberheidsklachten, niet met een daadwerkelijke depressie.
<b>Wat is het doel?</b>	Een training i.s.m. GGZ en het Voortgezet Onderwijs die jongeren leert hoe je kunt omgaan met somberheidsklachten. De training Op Volle Kracht zorgt voor een afname van depressieve klachten en vermindert daarmee het risico op een depressieve stoornis.
<b>Omschrijving</b>	Tijdens de training ontdekt een jongere wat de relatie is tussen gebeurtenissen en zijn/haar gedachten, gevoelens en gedrag. Men leert om een negatieve spiraal van denken en doen bij zichzelf te herkennen én die te doorbreken. Het helpt om negatieve gedachten uit te dagen en ze om te zetten in meer positieve gedachten.
<b>Tijdsduur</b>	Informatiebijeenkomst voor ouders en jongeren, gevolgd door 8-wekelijkse bijeenkomsten voor de deelnemers met huiswerkopdrachten. Terugkombijeenkomst na 3 maanden voor de jongeren en hun ouders. Bij zorgen tijdens of na de training of wanneer onvoldoende vooruitgang is geboekt, bespreken de trainers dit met de jongeren en ouders.
<b>Kosten</b>	Geen kosten verbonden aan deelname.
<b>Beschikbaar in</b>	Oss (via Voortgezet Onderwijs)



## Join Us

### Een leuker sociaal leven

<b>Voor wie?</b>	Join Us in Oss heeft twee groepen: voor jeugd van 16-20 jaar en jongvolwassenen van 20-25 jaar. Voor jeugd en jongvolwassenen die zin hebben in meer sociaal contact. Sommige jongeren voelen zich eenzaam, andere jongeren hebben gewoon zin om nieuwe mensen te ontmoeten, een ander mist iemand om zijn verhaal tegen te vertellen en weer een ander is net verhuisd en kan geen aansluiting vinden.
<b>Wat is het doel?</b>	Join Us kaart en pakt eenzaamheid bij jongeren aan en versterkt de mentale gezondheid. De jongeren leren vrienden maken en houden.
<b>Omschrijving</b>	Een Join Us groep bestaat uit maximaal 15 jongeren en wordt begeleid door 2 enthousiaste trainers. Samen bedenken de jongeren de activiteiten. Zodra deelnemers er klaar voor zijn start men met een eerste sociale uitdaging. De jongere praat hierover met de begeleider en gaat oefenen.
<b>Tijdsduur</b>	Eens per 2 weken is er een Join Us bijeenkomst van 2 uur (avond).
<b>Kosten</b>	Geen kosten verbonden aan deelname.
<b>Beschikbaar in</b>	Oss

# Notities



Groepen & Trainingen

**Volwassenen**





Volwassenen



## ScheidingsATLAS

“Kort, pittig, waardevol en heel leerzaam!”

<b>Voor wie?</b>	ScheidingsATLAS is een wetenschappelijk onderbouwde preventieve groepstraining voor ouders die gescheiden zijn.
<b>Wat is het doel?</b>	De doelen van ScheidingsATLAS zijn: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ouders na scheiding ondersteunen.</li><li>• Ouders informatie en tips geven over ondersteuning van hun kinderen.</li><li>• Ouders informatie en tips geven over communicatie met de andere ouder.</li></ul>
<b>Omschrijving</b>	Veel gescheiden ouders worstelen met vragen over het ouderschap na de scheiding. Hoe beleven de kinderen de scheiding? Hoe kun je ze als ouder helpen aan de nieuwe situatie? Hoe zorg je goed voor jezelf en je kinderen? Hoe werkt dat, ouderschap na scheiding? Hoe praat je hierover met de andere ouder? Na een scheiding zijn ouders niet langer partners, maar ze blijven wel samen de ouders van hun kinderen. De training ScheidingsATLAS gaat hierop in door gescheiden ouders informatie te geven en te ondersteunen. Onderwerpen die aan bod komen zijn: Impact van scheiding, Conflict, Positieve communicatie, Ouder-kind relatie, Ouderschap na scheiding, Krachtig voelen.
<b>Tijdsduur</b>	2 bijeenkomsten van 3 uur. Er zit ongeveer 3 weken tussen de bijeenkomsten.
<b>Kosten</b>	Geen kosten verbonden aan deelname.
<b>Beschikbaar in</b>	Bernheze - Oss



## Assertiviteitstraining (20+)

Beter voor jezelf opkomen

<b>Voor wie?</b>	Volwassenen vanaf 20 jaar die moeite hebben voor zichzelf op te komen.
<b>Wat is het doel?</b>	Deelnemers krijgen handvatten aangereikt om op een goede manier te reageren op verschillende situaties waardoor je leert om beter op te komen voor jezelf, om te gaan met wie je bent, aanleren van vaardigheden om sterker in je schoenen te staan en meer zelfvertrouwen te krijgen.
<b>Omschrijving</b>	Tijdens de bijeenkomsten behandelen we zaken als zelfvertrouwen (leren te vertrouwen op jezelf en op de ander), zelfwaardering (leren jezelf positief te waarderen), autonomie (leren vanuit jezelf te voelen, te denken en te handelen), omgaan met grenzen, bij je standpunt blijven, leren nee te zeggen, onderhandelen en omgaan met kritiek en waardering.
<b>Tijdsduur</b>	10 bijeenkomsten van 2 uur.
<b>Kosten</b>	Geen kosten verbonden aan deelname.
<b>Beschikbaar in</b>	Bernheze – Oss



## Omgaan met dementie

### Delen en ontmoeten

<b>Voor wie?</b>	Mantelzorgers van mensen met geheugenproblemen of (beginnende) dementie.
<b>Wat is het doel?</b>	Dementie is een ingrijpende ziekte, zowel voor degene met dementie als voor de naaste omgeving. Veel mensen hebben een zware taak aan de verzorging en begeleiding van een dementerende en kunnen dit moeilijk met anderen delen. Tijdens de training krijg je adviezen en wissel je ervaringen uit met andere mantelzorgers.
<b>Omschrijving</b>	Tijdens de bijeenkomsten praten we over onderwerpen als hoe ga je om met dementie, hoe verwerk je verdriet, waar kun je terecht voor hulp en zorg en hoe zie je de toekomst. Ook krijg je tips hoe je als mantelzorger minder snel overbelast raakt zodat je de zorg beter volhoudt. De training wordt georganiseerd in samenwerking met Ypse. Ypse helpt mensen met psychische problemen.
<b>Tijdsduur</b>	6 bijeenkomsten van 2 uur. Terugkombijeenkomst na een half jaar.
<b>Kosten</b>	Geen kosten verbonden aan deelname.
<b>Beschikbaar in</b>	Bernheze – Maashorst - Oss



## Beter slapen doe je zo

### Verminderen en voorkomen van slapeloosheid

<b>Voor wie?</b>	Volwassenen die slecht slapen, last hebben van slapeloosheid en dit actief willen leren veranderen.
<b>Wat is het doel?</b>	Deze slaaptraining is gericht op het verminderen van bestaande slapeloosheid en op het voorkomen van chronische slaapproblemen. We staan stil bij: 'Hoe zit mijn slaap in elkaar en hoe leer ik meer controle te krijgen over zaken die mijn slaap negatief beïnvloeden?'
<b>Omschrijving</b>	Goed slapen is belangrijk om ons overdag fit te voelen. Bovendien is 's nachts wakker liggen niet prettig. Slapen is nodig om tot rust te komen, lichamelijk en geestelijk te herstellen en weer energie te krijgen voor een nieuwe dag. Wanneer men niet goed slaapt kan men daarvan overdag negatieve gevolgen ondervinden. Maar hoe doe je dat, goed slapen? In deze training proberen we hier samen aan te werken.
<b>Tijdsduur</b>	Kennismakingsgesprek: individueel informatie en gelegenheid tot stellen van vragen. 6 Bijeenkomsten van 2 uur.
<b>Kosten</b>	Geen kosten verbonden aan deelname.
<b>Beschikbaar in</b>	Bernheze – Boekel – Oss







## Eigen Kracht Groep

### Voor volwassen (18+)

**Voor wie?**

Volwassenen, vanaf 18 jaar die hun probleem willen oplossen, ongeacht waar het probleem/vraag over gaat.

**Wat is het doel?**

Bewust worden van en versterken van de eigen kracht en het in beeld brengen en benutten van het eigen sociale netwerk.

**Omschrijving**

De Eigen Kracht Groep helpt je om op eigen kracht problemen aan te kunnen en op te lossen. Tijdens de groep ontdek je je eigen kwaliteiten en eigenschappen om voor jezelf haalbare doelen te stellen en te bereiken. Jij bent daarbij de baas en je mag zelf bepalen wat jou goed lijkt en wat bij je past.

Deze groep is niet geschikt voor deelnemers die de Nederlandse taal onvoldoende beheersen en voor volwassenen met een (licht) verstandelijke beperking (vanwege beroep op zelfreflectie).

**Tijdsduur**

De groep bestaat uit 4-wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur, die in de ochtend, middag of avond kunnen plaatsvinden.

**Kosten**

De groep heeft meerdere deelnemers en 2 trainers.

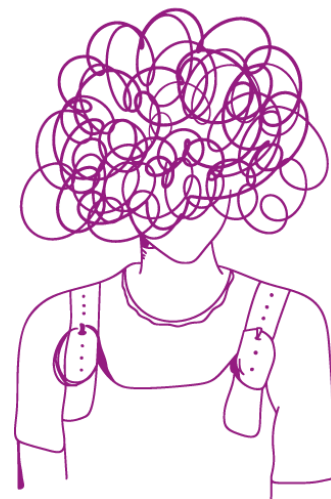
**Beschikbaar in**

Geen kosten verbonden aan deelname.

Oss



## Omgaan met drukte en stress



**Voor wie?**

Cursus voor volwassenen die vaak een vol hoofd hebben, een druk leven hebben en/of regelmatig last hebben van stress.

**Wat is het doel?**

Tijdens de bijeenkomsten brengen we het eigen stressprobleem en de oorzaken in kaart, werken we aan 'denken, voelen en doen', formuleren we helpende gedachten en werk je aan je eigen werkplan.

**Omschrijving**

In deze cursus krijg je inzicht in stressoren en leer je basistechnieken om deze te verminderen. Je leert de beweging maken van geleefd worden naar weer de regie pakken over je eigen leven. Dit door je aandacht te richten op wat er écht toe doet in je leven, je eigen keuzes maken, leren prioriteren en anders durven denken.

**Tijdsduur**

6 bijeenkomsten van 2 uur.

**Kosten**

Geen kosten verbonden aan deelname.

**Beschikbaar in**

Oss (najaar 2025)



## Eigen Talent Groep

### Voor volwassenen (18+)

#### Voor wie?

Volwassenen met (licht) verstandelijke beperking vanaf 18 jaar; gemiddeld IQ tussen 60-90.

Het kunnen volwassenen zijn die special onderwijs hebben gevolgd. Ook voor volwassenen regulier onderwijs hebben gevolgd, maar later op diverse levensgebieden problemen laten zien: moeite hebben met adaptieve vaardigheden.

Deze (jong) volwassenen zijn doorgaans ook te herkennen aan:

- Moeite met lezen en schrijven.
- Moeite met zelfstandig wonen, werken, reizen en leven.
- Makkelijk beïnvloedbaar (geldzorgen, schulden, criminaliteit, geen overzicht).
- Moeite met plannen.
- Geen/weinig zelfreflectie.
- Moeite met het bedenken en vinden van adequate oplossingen.

#### Wat is het doel?

Onderzoeken wat je leuk vindt, waar je blij van wordt en wat jouw talenten zijn. Deze versterken en in beeld brengen. Daarnaast gaan we onderzoeken hoe jouw netwerk eruit ziet en leer je om deze in te zetten. In deze bijeenkomsten gaan we kijken naar je talenten, je kwaliteiten en netwerk. We gaan samen kijken hoe je deze kunt gebruiken om het soms wat makkelijker voor je te maken.

#### Omschrijving

Tijdens de bijeenkomsten gaan we op ontdekkingstocht naar jouw talenten. Wat vind jij leuk, waar word je blij van? Gebruik je deze talenten? We werken met leuke, praktische oefeningen en met beeldende materialen. We leggen geen accent op zelfreflectie en emoties);

Deze groep is niet geschikt voor deelnemers die de Nederlandse taal onvoldoende beheersen en het is belangrijk dat je kunt functioneren in een groep.

Vanuit het netwerk kunnen belangrijke personen (steunfiguren) betrokken worden. Als na de laatste bijeenkomst verdere ondersteuning nodig is, zal dit worden besproken met de deelnemers (en diens begeleider).

#### Tijdsduur

De groep bestaat uit 6-wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur, die in de ochtend, middag of avond kunnen plaatsvinden. De groep heeft meerdere deelnemers en 2 trainers. Voor de eerste bijeenkomst vindt er een individuele kennismaking plaats van ongeveer 30 minuten. Bij de laatste bijeenkomst mag iedere deelnemer een gast meenemen.

#### Kosten

#### Beschikbaar in

Geen kosten verbonden aan deelname.  
Oss (voorjaar 2025)

NIEUW in 2025!



## Rouwgroep

### Steun bij verwerken van verlies partner

**Voor wie?**

Lotgenoten-rouwgroep voor volwassenen die hun partner verloren hebben. Minimaal 6 maanden geleden.

**Wat is het doel?**

In de groep kan men zijn of haar verhaal delen, herkenning en steun vinden bij anderen, leren van elkaar en hierdoor nieuwe kracht ervaren.

Aan bod komt:

- Het afscheid en de uitvaart.
- Afscheidsrituelen.
- Omgaan met verlies.
- Reacties van de omgeving.
- Troost & intimiteit.
- Zingeving.
- Invullen van je leven, verder gaan.

Naast de thema's is er voldoende ruimte voor je persoonlijke verhaal en voor vragen.

**Omschrijving**

Tijdens de gesprekken is er aandacht voor: is je partner na een ziekbed of plotseling overleden, de begrafenis of crematie, wie was de partner, er alleen voor staan, sociale omgeving, verschuiving van taken en rollen, andere identiteit, gemis van intimiteit en seksualiteit, nieuwe contacten en toekomstplannen.

**Tijdsduur**

10 bijeenkomsten van 2 uur.

**Kosten**

Geen kosten verbonden aan deelname.

**Beschikbaar in**

Bernheze - Oss



## De zorg de baas

### Balans zoeken tussen zorgen voor een ander en zorgen voor jezelf

**Voor wie?**

Training voor volwassenen die zorgen voor een zieke of gehandicapte partner, familie, vriend of buur: mantelzorgers.

**Wat is het doel?**

Je leert hoe je de balans (weer) vindt tussen zorgen voor een ander en zorgen voor jezelf.

**Omschrijving**

Tijdens de bijeenkomsten behandelen we zaken als: de balans opmaken en gevoelens herkennen, hulp en steun vragen, helpende gedachten, duidelijke communicatie en voor jezelf opkomen.

**Tijdsduur**

Kennismakingsgesprek, gevolgd door 5 bijeenkomsten van 2 uur. Na 1 maand wordt deze groep afgesloten met een terugkombijeenkomst.

**Kosten**

Geen kosten verbonden aan deelname.

**Beschikbaar in**

Bernheze – Oss





## Uit de schaduw van een ander

### Stoppen en doorbreken cirkel van geweld



<b>Voor wie?</b>	Bijeenkomsten voor mensen die te maken hebben met psychisch, lichamelijk en/of seksueel geweld in een relatie. Dat kan een partnerrelatie zijn, maar ook de relatie tussen ouder en inwonend volwassen kind of een verkeerd gelopen vriendschap waarin je je niet meer veilig voelt.
<b>Wat is het doel?</b>	Een training volgens de methode 'Uit de schaduw van een ander'. Het doel is dat jij je veilig voelt en sterk genoeg bent om je eigen keuzes te maken. Je staat er niet alleen voor!
<b>Omschrijving</b>	Elke bijeenkomst draagt bij aan het krijgen van inzicht in je eigen positie en verantwoordelijkheid. We bespreken zaken als zelfbeeld, geweld in relaties, grenzen, eigen verhaal, afhankelijkheid en autonomie, schaamte en schuld, (on)macht, man-vrouw verhoudingen, agressie, loyaliteit en intimiteit, voorkomen van geweld, kritiek en waardering, voor jezelf zorgen en eigen kracht. Deelname aan deze groep is niet mogelijk wanneer gelijktijdig behandeling/hulpverlening door specialistische zorg plaats vindt of wanneer een deelnemer op de wachtlijst staat voor specialistische hulp.
<b>Tijdsduur</b>	Wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur door 2 vaste hulpverleners. 12 bijeenkomsten in totaal.
<b>Kosten</b>	Geen kosten verbonden aan deelname.
<b>Beschikbaar in</b>	Bernheze – Oss



## Voluit Leven

### Een cursus in acceptatie

<b>Voor wie?</b>	Heb je al vaak geprobeerd om minder te piekeren, minder pijn te hebben, beter om te gaan met ziekte of handicap, minder moe, somber of angstig te zijn, minder alleen te zijn, meer zelfvertrouwen te hebben? Helpt dat niet? Ben je bereid om te proberen deze moeilijke dingen wat meer te accepteren zoals ze zijn, om juist dan de stap te kunnen zetten naar meer balans, nieuwe zin en meer momenten van geluk? Dan ben je van harte welkom bij de cursus Voluit Leven.
<b>Wat is het doel?</b>	In het eerste deel van de cursus bekijk je hoe je met moeilijkheden omgaat, in het tweede deel oefen je met acceptatie en ontspanning, in het derde deel kijk je naar wat je voldoening en nieuwe zin geeft en oefen je dat in de praktijk.
<b>Omschrijving</b>	De cursus "Voluit leven" is geen therapie maar een inspirerende cursus over bewustwording. Het biedt praktische oefeningen vanuit Mindfulness en ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Deze cursus wordt gegeven i.s.m. HUMO voor Huisartsen (POH-ggz). Aanmelden kan via de website van HUMO voor Huisartsen.
<b>Tijdsduur</b>	Kennismakingsgesprek + 8 Bijeenkomsten van 2 uur + 1 terugkombijeenkomst
<b>Kosten</b>	Geen kosten verbonden aan deelname, aanschaf werkboek 'Voluit Leven' van Ernst Bohlmeijer: ongeveer 29 euro.
<b>Beschikbaar</b>	Oss



Vragen? Je bent van harte welkom bij Scheidingsteam Bernheze of Oss:



## Kinderen

Villa Pinedo Villa Pinedo is een platform waar kinderen, met gescheiden ouders, steun en advies van andere jongeren met ervaring kunnen vragen. Ga naar [villapinedo.nl](http://villapinedo.nl).

Vertrouwenspersoon op school

Op iedere school is een vertrouwenspersoon. Kinderen kunnen hier terecht als ze vragen hebben of ergens mee zitten.



## Volwassenen/ ouders

Op de website [alsjeuitelkaargaat.nl](http://alsjeuitelkaargaat.nl) vind je alle informatie die je nodig hebt als je uit elkaar gaat. Je vindt er handige tips, een checklist van wat er allemaal geregeld moet worden en een ouderschapsplan. Neem er vooral eens een kijkje!

Zorg dat je juridisch alles goed regelt. Dit kan je samen met je ex-partner doen of bijvoorbeeld met een advocaat of mediator.

### Ouderbijeenkomsten

Deze bijeenkomsten (online en fysiek) geven je inzicht over waarom een scheiding moeilijk verloopt, hoe er snel conflicten kunnen ontstaan en wat dit voor kinderen betekent.

Kijk op [alsjeuitelkaargaat.nl/ouderbijeenkomsten](http://alsjeuitelkaargaat.nl/ouderbijeenkomsten) voor ouderbijeenkomsten bij jou in de buurt.

Een goed boek is:  
"Aan alle gescheiden ouders".  
En luister eens naar de podcast:  
"Scheiden met Stine".

Meer tips? Kijk dan op  
[alsjeuitelkaargaat.nl/tips](http://alsjeuitelkaargaat.nl/tips)



Scan de QR code en bekijk wat er nog meer wordt aangeboden.





EXTRA

---

**ONS** welzijn  
doet meer in groepen!



## ONS welzijn doet meer in groepen

### Preventie – Informatie en advies – Laagdrempelig ontmoeten

ONS welzijn werkt vanuit teams in de wijk waarin professionals werken met diverse specialismen. Continue zoeken we naar de juiste balans, zodat voor inwoners de voor hen best passende oplossing voor handen is. We zetten in op het bevorderen van informele en collectieve oplossingen, waarbij inwoners worden uitgedaagd hun eigen kracht optimaal te benutten. Sociale banden worden gestimuleerd. Daardoor zijn deze oplossingen altijd duurzamer, voor zowel de inwoner als de samenleving en hebben ook een preventief effect. Hoe meer inwoners zelf en samen in beweging komen en elkaar in hun eigen omgeving helpen, hoe beter dat is.

Wijkwerkers, opbouwwerkers, jongerenwerkers, sociaal werkers, preventiewerkers, jeugdprofessionals, maatschappelijk werkers, allen zetten zich in voor preventieve oplossingen. Waar dat kan helpen we inwoners zoveel mogelijk verder vanuit hun eigen mogelijkheden, talenten en kracht én wat de omgeving en het eigen sociale netwerk daarin kan bieden.

Binnen de teams van ONS welzijn worden hulpvragen van inwoners gebundeld. Door het bijeenbrengen en verenigen van vragen en inwoners wordt gewerkt aan de oplossing van sociale problemen. Het gaat om het vinden en organiseren van groepsactiviteiten die bijdragen aan het versterken van (kwetsbare) inwoners, groepen en gemeenschappen. Collectieve groepen hebben vaak een preventief karakter. Sociaal werkers in de multidisciplinaire teams van ONS welzijn zijn alert op signalen uit de wijk en veelvoorkomende hulpvragen, behoeften en wensen van inwoners. Dit biedt de mogelijkheid om nieuw of tijdelijk collectief aanbod te ontwikkelen dat aansluit bij wat nodig is. Voorbeelden van gecollectiveerd aanbod zijn:

- Informatiebijeenkomsten (live) of Webinars (online).
- Lotgenotengroepen (bestaande groepen zijn benoemd onder cursussen en trainingen).
- Collectieve mantelzorgondersteuning (bestaande groepen zijn benoemd onder cursussen en trainingen).
- Themacafés en informatiebijeenkomsten.

Op onze website vind je een actueel overzicht met informatie van activiteiten en bijeenkomsten in de activiteitenkalender. Er zijn geen kosten verbonden aan je deelname.



# Beweeg ONS

Meer bewegen voor ouderen



## Beweegactiviteiten voor ouderen.

Blijven bewegen is gezond! Doe mee aan een van de beweegactiviteiten van Beweeg ONS en blijf fit. Daarnaast bieden de beweegactiviteiten een kans om sociale contacten te leggen!

Voor volwassenen en ouderen vanaf 55 jaar die willen deelnemen aan bewegingsactiviteiten in de Gemeente Oss.

Via Beweeg ONS biedt ONS welzijn diverse beweegactiviteiten aan voor ouderen. Denk hierbij aan gym, yoga en dansen zoals de volksdans en linedance.



Kijk op [ons-welzijn.nl](https://ons-welzijn.nl)  
voor meer informatie





# Aanmelden

## Groepen & Trainingen



Aanmelden nieuwsbrief CJG Maasland:



### Bernheze



Centrum Jeugd & Gezin Maasland (jeugd-ouders/verzorgers)  
088 3742526 \* [info@centrumjeugdengezin-maasland.nl](mailto:info@centrumjeugdengezin-maasland.nl)

Wegwijzer Bernheze (volwassenen)  
0412 458888 of via het [contactformulier](#) op [bernheze.org](http://bernheze.org)

### Oss



Centrum Jeugd & Gezin Maasland (jeugd - ouders/verzorgers)  
088 3742526 \* [info@centrumjeugdengezin-maasland.nl](mailto:info@centrumjeugdengezin-maasland.nl)

Toegang Zorg & Welzijn Oss (volwassenen)  
14 0412 \* [zorgenwelzijn@oss.nl](mailto:zorgenwelzijn@oss.nl)



[centrumjeugdengezin-maasland.nl](http://centrumjeugdengezin-maasland.nl)



**ONS welzijn**  
088 374 25 25  
[info@ons-welzijn.nl](mailto:info@ons-welzijn.nl)  
[ons-welzijn.nl](http://ons-welzijn.nl)



# ONS welzijn

Online E-Health programma's



## E-Health voor iedereen!

### Samen mentaal veerkrachtig

Bij ONS welzijn heb je vanaf 2025 de mogelijkheid om gratis en anoniem onlineprogramma's te volgen, bijvoorbeeld over mentale gezondheid en praktische vaardigheden die jou kunnen helpen in het dagelijks leven. We gebruiken hiervoor het E-Health platform 'Gezondeboel'.

Je kunt deze zelfhulpprogramma's helemaal zelf en zonder ondersteuning volgen, wanneer jij dat wil en waar jij dat wil. Je leert aan de hand van filmpjes, animaties, achtergrondinformatie en praktische tips meer over jouw gekozen onderwerp. Je doet soms korte opdrachten en vult vragenlijsten in.

Wanneer je een zelfhulpprogramma/ training wilt volgen, maak je een account aan bij het platform van Gezondeboel. De gegevens die je invult worden niet met ONS welzijn gedeeld. Scan de QR-code en maak een eigen account aan in het Zelfhulpportaal. Daarna kies je een onlineprogramma. Je kunt meteen aan de slag, er is geen wachttijd!

Elke training is door Gezondeboel ontwikkeld in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen. Zo weten we zeker dat in de training de juiste onderwerpen worden behandeld. Een groot voordeel is dat je een programma thuis kunt volgen, in je eigen tempo en op de momenten dat het jou uitkomt.

### Programma's voor volwassenen

**Eenzaamheid:** Deze training is voor (jong)volwassenen met gevoelens van eenzaamheid.

**Echtscheiding - ouders:** Voor ouders van kinderen en jongeren die gaan scheiden of net gescheiden zijn.

**Druk & afgeleid:** Deze training is bedoeld voor mensen die vaak druk of afgeleid zijn. Je kunt bijvoorbeeld last hebben van een onrustig lichaam of een vol hoofd. Ook is de training geschikt voor mensen met AD(H)D-klachten

**Mantelzorg:** Deze training is voor mantelzorgers die minimaal acht uur per week hulp geven aan iemand.





**Mijn sociale omgeving:** Deze training is gemaakt voor mensen die willen werken aan de relaties in hun omgeving. Dat kan om verschillende redenen zijn, maar wat ze ook zijn: bij deze training kun je terecht.

**Omgaan met geld:** Lastig om grip te hebben op je financiën en wil je graag leren hoe je het beste om kunt gaan met geld? In deze training ga je hiermee aan de slag.

**Oplossingsgericht opvoeden:** Deze training is bedoeld voor ouders van kinderen tussen de 6 en 12 jaar, die zich zorgen maken over of veel ruzie hebben met hun kind.

**Piekeren:** Deze training is bedoeld voor volwassenen met piekerklachten.

**Te veel sociale media:** Deze training is voor volwassenen en jongvolwassenen die klachten ervaren vanwege hun social media gebruik.

**Zelfbeeld:** Deze training is geschikt voor mensen die graag een positiever zelfbeeld van zichzelf zouden willen hebben.

**Zelfcompassie:** Omdat zelfcompassie eigenlijk een basisvaardigheid is in het leven is dit een programma dat voor iedereen geschikt is. Het gaat je vooral veel brengen als je altijd erg streng voor jezelf bent.

## Programma's voor jongeren

**Faalangst - Jongeren:** Deze training is bedoeld voor jongeren tussen de twaalf en zestien jaar die last hebben van faalangstklachten.

**Gescheiden ouders - jongeren:** Deze training is ontwikkeld voor jongeren van 11-16 jaar met gescheiden ouders.

**Somberheid - jongeren:** Deze training is bedoeld voor jongeren tussen de 12 en 16 jaar met een lichte depressie of met somberheidsklachten. De training is bedoeld voor lichte tot matige problematiek en kan ook ter voorkoming van ergere klachten dienen.



**ONS**  
WELZIJN



Iedereen doet mee en telt mee