



Cursus & training

Iedereen doet mee en telt mee

ONS
WELZIJN

ONS welzijn staat voor je klaar!

ONS welzijn is dé welzijnsorganisatie in jouw woonplaats. 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. Grote vragen, kleine vragen, jong of oud? Wij zijn er voor mensen van alle leeftijden. Onze teams staan voor je klaar als je vragen of problemen hebt 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 leerbaarheid in jouw buurt of wijk wilt verbeteren.

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 trainingen en lotgenotengroepen 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 cliëntplan.

Groepswork van ONS welzijn

Cursus en training voor jeugd en volwassenen

Voorwoord

Je leest in de groepsworkbundel 2021 & 2022 (herziene versie febr'22) van ONS welzijn. Hierin vind je een overzicht van het aanbod in cursussen en trainingen die ONS welzijn als welzijnsorganisatie biedt. Deze cursussen en trainingen zijn onderdeel van ons hulp- en ondersteuningsaanbod.

Voor deelname aan een groep is een intake/vraagverkenning nodig. Bij het aanmelden voor een cursus of training zal de medewerker van de toegang met je kijken welk aanbod passend voor jou of voor je kind is.

Aanmelden kan gemakkelijk via de toegang in je gemeente. ONS welzijn is werkzaam in de gemeenten: Bernheze, Boekel, Maashorst, Meierijstad en Oss. Achterin deze groepsworkbundel tref je een overzicht van de diverse toegang en contactgegevens.

Deze groepsworkbundel is voor inwoners en verwijzers van de diverse gemeenten waar wij werkzaam zijn. Het geeft informatie over de diverse cursussen en trainingen en helpt bij het maken van een passende keuze.

In deze groepsworkbundel vind je QR codes bij de teksten. Deze kun je scannen met je smartphone. De QR-codes verwijzen je direct naar handige pagina's met meer informatie op de website van ONS welzijn.

Je vindt de volgende hoofdstukken in deze groepsworkbundel:



Groepen en trainingen voor jeugd tot en met 12 jaar.



Groepen en trainingen voor jeugd van 12-18 jaar.



Groepen en trainingen voor ouders en verzorgers over opgroeien en opvoeden.



Groepen en trainingen voor volwassenen.



Overzicht en contactgegevens voor aanmelden.



Extra – ONS welzijn doet meer in groepen!

Groepswerkbundel

Jeugd

tot en met 12 jaar



Tim & Flapoor

Powerkidz

Rots & Water

Zomertraining 'Klaar voor de middelbare'

Brussengroep

Gedeeld Verdriet

KIES

Tim & Flapoor

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?	Verbeteren en aanleren van sociale vaardigheden. Samen met andere kinderen theorie leren en lastige situaties oefenen.
Omschrijving	Bij Tim & Flapoor leren kinderen samen met andere kinderen en een deskundige trainer om sociale vaardigheden te vergroten. Onderwerpen die aan bod kunnen komen zijn: Elkaar aankijken - Om de beurt praten - Vragen stellen - Omgaan met 'het antwoord is nee' - Wanneer je iets anders wilt spelen dan een ander - Spelregels zijn spelregels - Nee zeggen - Per ongeluk - Daar baal ik van - Mag ik meedoen? - Ik mag niet meedoen - Pesten.
Tijdsduur	Maximaal 8 bijeenkomsten van 1 uur + ouderbrief en oefeningen voor thuis en op school. Vooraf vindt een gesprek plaats om te bekijken of dit passend aanbod is.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

Powerkidz

Sociale weerbaarheidstraining



Voor wie?	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.
Wat is het doel?	Versterken en verbeteren van sociale vaardigheden.
Omschrijving	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. Kinderen leren: Opkomen voor zichzelf - Eigen grenzen aangeven – Omgaan met kritiek – Gevoelens uiten – Samenwerken – Tegen verlies kunnen – Onderhandelen – Om hulp vragen.
Tijdsduur	Vooraf is er een gesprek met ieder kind om te beoordelen of de cursus past bij zijn of haar vraag. Dan wordt er gestart met een kennismakingsgesprekje met de trainers. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van ongeveer 1 uur. Ouders/verzorgers mogen tijdens de laatste bijeenkomst het laatste half uur aansluiten.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

Rots & Water

Psychofysieke sociale weerbaarheidstraining



Voor wie?	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 en 13 t/m 18 jaar.
Wat is het doel?	Rots & Water is een psychofysieke groepstraining om positieve weerbaarheid en sociale vaardigheden bij kinderen en jongeren te vergroten.
Omschrijving	De training bestaat uit fysieke oefeningen en spel dat wordt afgewisseld met korte groepsgesprekken en opdrachten die gaan over veiligheid, voor jezelf opkomen, contact met anderen en het vinden van je eigen weg. De training wordt gehouden in een gymzaal. 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 veiligheid, voor jezelf opkomen, contact met de ander en het vinden van je eigen weg. Kinderen/jongeren leren: Respectvoller communiceren – Beter voor zichzelf opkomen (fysiek en verbaal) – Beter omgaan met groepsdruk – Weloverwogen keuzes maken 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
Tijdsduur	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.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

Zomertraining 'Klaar de middelbare'

Met plezier naar de middelbare school



Voor wie?	Jongens en meisjes uit groep 8 die naar de brugklas gaan.
Wat is het doel?	Versterken sociale vaardigheden en zelfvertrouwen, zodat het kind met vertrouwen en plezier de overgang naar de middelbare school kan maken.
Omschrijving	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.
Tijdsduur	• Korte kennismaking met kind en ouder(s)/verzorger(s) voor de zomervakantie. • 2 cursusdagen van 10.00-15.00 uur • Evaluatiegesprek kind en ouder • Terugkombijeenkomst
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

Brussengroep

Steuntje in de rug



Voor wie?	Broertjes en zusjes (brusjes) van een kind met een beperking.
Wat is het doel?	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.
Omschrijving	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.
Tijdsduur	De groep start met een kennismakingsgesprek met ouders en het kind, waarna het kind 6 bijeenkomsten volgt.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

Gedeeld verdriet (8-12 jaar)

Lotgenoten-rouwgroep



Voor wie?	Kinderen van 8-12 jaar die een dierbaar familielid verloren hebben door de dood. Het maakt niet uit hoelang dat geleden is, wel dat het minimaal 3 maanden en nog liever een half jaar geleden is. Het gaat om kinderen met normale rouw en kinderen kiezen zelf om deel te nemen aan de groep.
Wat is het doel?	Deze groep geeft kinderen de gelegenheid open te communiceren over hun ervaringen en gevoelens, vragen te stellen die ze nog hebben, hun eenzaamheid te verminderen, herkenning te vinden bij anderen en hun eigen kracht aan te boren om met het verlies om te gaan.
Omschrijving	Als een dierbare overleden is, verandert plotseling het hele leven van een kind. Niets lijkt meer hetzelfde als daarvoor. Kinderen voelen zich vaak alleen. Soms zijn ze boos, dan weer verdrietig en soms voelen ze zich angstig, jaloers of schuldig. Het kan voor een kind fijn zijn om met andere kinderen samen te zijn die ook iemand zijn kwijt geraakt door de dood.
Tijdsduur	8 bijeenkomsten van 1,5 uur. De laatste bijeenkomst wordt gezellig afgesloten en daar mogen ouders ook bij zijn.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

KIES Spel-praatgroep



Voor wie?	Kinderen van 4 t/m 7 jaar en 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.
Wat is het doel?	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.
Omschrijving	Aan bod komt: • Wat weet je nog van de scheiding? • Hoe is de situatie nu? • Hoe zie jij de toekomst? • Hoe is de communicatie tussen jou en je vader en je moeder? • Wat heb jij nodig om jouw situatie te verbeteren? 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.
Tijdsduur	8 bijeenkomsten van 1 uur. Ouders worden betrokken bij de kennismaking en bij de afsluitende ouderbijeenkomst met de groep.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.



Groepsworkbundel

Jeugd

van 12 tot 18 jaar



Rots & Water training

Brussengroep

Op Volle Kracht

Gedeeld Verdriet

Rots & Water

Psychofieke sociale weerbaarheidstraining



Voor wie?	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.
Wat is het doel?	Rots & Water is een psychofysieke groepstraining om positieve weerbaarheid en sociale vaardigheden bij kinderen en jongeren te vergroten.
Omschrijving	De training bestaat uit fysieke oefeningen en spel dat wordt afgewisseld met korte groepsgesprekken en opdrachten die gaan over veiligheid, voor jezelf opkomen, contact met anderen en het vinden van je eigen weg. De training wordt gehouden in een gymzaal. Kinderen/jongeren leren: Respectvoller communiceren – Beter voor zichzelf opkomen (fysiek en verbaal) – Beter omgaan met groepsdruk – Weloverwogen keuzes maken 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
Tijdsduur	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 en 1 ouderbijeenkomst.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

Brussengroep

Steun in de rug



Voor wie?	Broers en zussen (brusjes) (12-16 jaar) van een kind met een beperking.
Wat is het doel?	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. Jeugdigen krijgen informatie over bepaalde beperkingen.
Omschrijving	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. Brusjes kunnen steun ervaren aan het delen van ervaringen met andere brusjes. Deze groep biedt ONS welzijn aan in samenwerking met Ypse.
Tijdsduur	De groep start met een kennismakingsgesprek met ouders en het kind, waarna het kind 6 bijeenkomsten volgt.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

Op Volle Kracht

Psychofieke sociale weerbaarheidstraining



Voor wie?	Jongeren van 13 t/m 16 jaar met somberheidsklachten, niet met een daadwerkelijke depressie.
Wat is het doel?	Een training die jongeren leert hoe je kunt omgaan met somberheidsklachten. Doel van de training is het verminderen van negatieve gevoelens.
Omschrijving	Tijdens de training ontdekt een jongere wat de relatie is tussen gebeurtenissen en jouw 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.
Tijdsduur	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.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

Gedeeld verdriet (12-18 jaar)

Lotgenoten-rouwgroep



Voor wie?	Lotgenotengroep voor jongeren die een dierbare verloren hebben. Het maakt niet uit hoelang dat geleden is, wel dat het minimaal 3 maanden en nog liever een half jaar geleden is. Het gaat om jongeren met normale rouw en die zelf ervoor kiezen om deel te nemen aan de groep.
Wat is het doel?	Je kunt binnen de groep open communiceren over je ervaringen en gevoelens, eventuele eenzaamheid verminderen, herkenning vinden bij anderen en vanuit je eigen kracht met het verlies omgaan.
Omschrijving	Als je een verlies meemaakt vanwege het overlijden van je vader, moeder, broer, zus, opa of oma, ga je meestal door een moeilijke periode. Wellicht vraag je jezelf af waarom dit moest gebeuren en je voelt een intens verdriet. Je voelt je misschien kwaad, wanhopig en in de steek gelaten. Alle pijn, verdriet en woede die je voelt, noemen we rouw. Ervaringen delen met andere jongeren die een dierbare verloren hebben kan je steunen en helpen om de pijn een plaats in je leven te geven.
Tijdsduur	8 bijeenkomsten van 1,5 uur. De laatste bijeenkomst wordt gezellig afgesloten en daar mogen ouders ook bij zijn.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

Notities

Om niets te vergeten



A white notepad with horizontal purple lines for writing, featuring a purple paperclip on the left side.



Groepsworkbundel

Voor ouders & verzorgers



Oudergroep ADHD

Oudercursus Autisme

Eigen Kracht Groep

ScheidingsATLAS

KIES gescheiden opvoeden - per sept22

Ouders & verzorgers

Over opgroeien en opvoeden van kinderen (0-18 jaar)

ONS welzijn biedt op het gebied van opgroeien en opvoeden divers groepsaanbod: Webinars, informatiebijeenkomsten, inspiratie workshops en verdiepingsgroepen. Op de website van ONS welzijn vind je het actuele aanbod en een activiteitenkalender.

Oudergroep ADHD

Verdieping voor ouders en verzorgers



Voor wie?	Ouders en verzorgers met kinderen gediagnostiseerd met ADHD.
Wat is het doel?	Tijdens deze bijeenkomsten behandelen we thema's rondom ADHD bij kinderen. Ouders kunnen het gedrag van hun kind beter begrijpen en krijgen handvatten om met het gedrag om te gaan.
Omschrijving	3 onderwerpen staan centraal: • 'Opvoeden is een full time job': over de kwaliteiten en valkuilen van kind en ouder • 'De boze buitenwereld': denkend aan school, clubs, familie, vrijetijdsbesteding en de (in)directe omgeving • 'Toekomst': hoe zie je de toekomst van je kind, wat zijn de kansen en bedreigingen?
Tijdsduur	Jaarlijks organiseren we informatiebijeenkomsten over ADHD bij kinderen, waarbij alle geïnteresseerden welkom zijn. De oudergroep die hierop volgt is alleen voor ouders/verzorgers van een kind met ADHD. De groep bestaat uit 4 bijeenkomsten van 2 uur.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

Oudercursus Autisme

Verdieping voor ouders en verzorgers



Voor wie?	Ouders en verzorgers met kinderen (0-13 jaar) gediagnostiseerd met Autisme Spectrum Stoornis.
Wat is het doel?	Tijdens deze oudercursus worden thema's behandeld rondom autisme bij kinderen. Ouders kunnen het gedrag van hun kind beter begrijpen en krijgen handvatten om met het gedrag om te gaan.
Tijdsduur	5 bijeenkomsten van 2 uur, waarvan de eerste bijeenkomst een algemene informatiebijeenkomst over autisme bij kinderen is en de 4 bijeenkomsten daarna verdiepingsbijeenkomsten zijn.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

ScheidingsATLAS

Oudertraining

Voor wie?	Gescheiden ouders die worstelen met vragen over gescheiden ouderschap.
Wat is het doel?	ScheidingsATLAS is een wetenschappelijk onderbouwde preventieve groepstraining voor ouders die gescheiden zijn. 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.
Omschrijving	De bijeenkomsten zijn interactief met het uitwisselen van tips of ervaringen, animaties, (video's van) rollenspelen en begeleide oefeningen. Naast de live bijeenkomsten is er een online versie van ScheidingsATLAS.
Tijdsduur	Twee avondbijeenkomsten van 3 uur. Tussen de bijeenkomsten zit ongeveer 3 weken.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

KIES – gescheiden opvoeden

Gespreksgroep

Voor wie?	Aansluitend op KIES voor kinderen: bijeenkomsten voor hun gescheiden ouders die meer willen weten over ouderschap na scheiding.
Wat is het doel?	Ontmoeten en delen van eigen ervaringen. Waar je je vragen kunt stellen en zorgen kunt delen met andere gescheiden ouders.
Omschrijving	In ontwikkeling! Vanaf oktober 2022 op de activiteitenkalender.
Tijdsduur	Drie bijeenkomsten die begeleidt worden door 2 KIES coaches, aan de hand van een aantal thema's.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

NIEUW
in 2022!



Groepsworkbundel

Volwassenen

vanaf 18 jaar



Assertiviteitstraining

Autonomiegroep

Omgaan met dementie

Beter slapen doe je zo

Compexe echtscheiding

Uit de schaduw van een ander

Rouwgroep

De zorg de baas

Drukdrukdruk

Eigen Kracht Groep



Eigen Kracht Groep

Voor volwassenen (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.
Tijdsduur	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.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

Assertiviteitstraining

Beter voor jezelf opkomen



Voor wie?	Volwassenen (vanaf 20 jaar) die moeite hebben voor zichzelf op te komen.
Wat is het doel?	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.
Omschrijving	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.
Tijdsduur	10 bijeenkomsten van 2 uur.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.



Autonomiegroep

Zelfsturing



Voor wie?	Volwassenen die beter richting willen geven aan hun leven.
Wat is het doel?	Dit is een doorlopende therapeutische groep, waarin deelnemers van elkaar leren. Aan bod komen thema's als wat wil je, wie heeft sturing over jouw leven, hoe neem je verantwoordelijkheid voor jouw gedrag, hoe kun je anderen wijzen op hun verantwoordelijkheden en die bij hen laten. Hoe communiceer je duidelijk, zonder dat je in een conflict terecht komt, maar ook: hoe kun je conflictsituaties goed aanpakken. De groep biedt hiervoor een veilige oefenplek. Elke 3 maanden bespreken we of jouw doelen zijn behaald. Zo niet dan bekijken we wat je nodig hebt in en van de groep om verder te komen.
Omschrijving	Deze groep is voor volwassenen die moeite hebben om zelf sturing en richting te geven aan hun eigen leven. Vaak komt dit door onderliggende traumatische ervaringen, b.v. pesten, verwaarlozing/mishandeling in de opvoeding of langdurige onderdrukking in een relatie. De aanpak is gericht op het bevorderen van zelfwaardering en de eigen kracht van de deelnemers. Deelnemers weten vaak wel hoe ze assertief zouden kunnen zijn, maar missen de moed (vaak door nare ervaringen uit het verleden) om dit in de praktijk te brengen. Het onderlinge contact in de groep stimuleert het delen van ervaringen, bevordert de (h)erkenning van problemen en biedt steun.
Tijdsduur	Wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur. Aantal bijeenkomsten is afhankelijk van de te behalen leerdoelen.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

Drukdrukdruk

Leren omgaan met stress



Voor wie?	Training is voor volwassenen die positiever en met minder stress in het leven willen gaan staan, weer willen kunnen genieten van de dagelijkse dingen.
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. De deelnemers ontvangen daarnaast een boek met oefeningen en informatie over 'rust, anders leren denken, ontspannen en het vergroten van vitaliteit en veerkracht'.
Omschrijving	Volwassenen (vanaf 18 jaar) die last hebben van spanning, depressieve gevoelens of angst. Ook mensen die stressvoorkoming en stressvermindering actief willen gebruiken om gezonder te gaan leven kunnen deelnemen. De aanpak is gericht op het stellen van grenzen en positief denken.
Tijdsduur	4 of 5 bijeenkomsten van 2 uur.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.



Beter slapen doe je zo

Verminderen en voorkomen van slapeloosheid

Voor wie?	Volwassenen die slecht slapen, last hebben van slapeloosheid en dit actief willen leren veranderen.
Wat is het doel?	De training 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?'.
Omschrijving	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.
Tijdsduur	Kennismakingsgesprek: individueel informatie en gelegenheid tot stellen van vragen. 6 Bijeenkomsten van 2 uur.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

Rouwgroep

Steun bij verwerken van verlies partner



Voor wie?	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	8-10 bijeenkomsten van 2 uur.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

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.
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.

Omgaan met dementie

Delen en ontmoeten



Voor wie?	Mantelzorgers van mensen met geheugenproblemen of (beginnende) dementie.
Wat is het doel?	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.
Omschrijving	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.
Tijdsduur	6 bijeenkomsten van 2 uur. Terugkombijeenkomst na een half jaar.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.



Complexe echtscheiding

In een scheiding beland



Voor wie?	Voor volwassenen in een echtscheiding situatie.
Wat is het doel?	Ervaringen met elkaar delen, van elkaar leren en elkaar steun bieden.
Omschrijving	Deze bijeenkomsten worden begeleid door 1 medewerker van ONS welzijn en 1 ervaringsdeskundige. Zit jij midden in een scheidingssituatie waarvan je het gevoel hebt er ineens in beland te zijn? Dat het helemaal uit de hand is gelopen? Heb je het gevoel dat je ex-partner je pad bepaald? Dat je in een strijd zit? En de kinderen daar midden tussenin zitten? Ontmoeten – delen – leren.
Tijdsduur	10 bijeenkomsten van 2 uur.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.

Uit de schaduw van een ander

Stoppen en doorbreken cirkel



Voor wie?	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.
Wat is het doel?	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!
Omschrijving	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.
Tijdsduur	Wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur door 2 vaste hulpverleners. 18 bijeenkomsten in totaal.
Kosten	Geen kosten verbonden aan deelname.



Aanmelden

Groep & training



Oss

- Centrum Jeugd & Gezin Maasland (jeugd – ouders/verzorgers)
088 3742526 * info@centrumjeugdengezin-maasland.nl
- Toegang Zorg & Welzijn Oss (volwassenen)
14 0412 (keuze 1) * zorg@welzijn@oss.nl



Bernheze

- Centrum Jeugd & Gezin Maasland (jeugd-ouders/verzorgers)
- Wegwijzer Bernheze (volwassenen)
0412 458888 of via het [contactformulier](#) op www.bernheze.org



Meierijstad

- Centrum Jeugd & Gezin Meierijstad (jeugd-ouders/verzorgers)
0413 381060 * cjg@meierijstad.nl
- Wegwijzer Meierijstad (volwassenen)
Aanmelden via ONS welzijn 088-3742525 of mail je naam, postcode, woonplaats en de groep waarin je geïnteresseerd bent naar info@ons-welzijn.nl

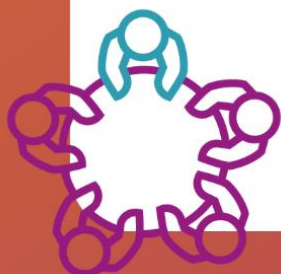


Maashorst

- Centrale Toegang Sociaal Domein (jeugd – ouders/verzorgers – volwassenen)
0413 281911 * [Contactformulier](#) (inloggen met DigiD) via www.uden.nl
- teampreventie@ggdhvb.nl (jeugd – ouders/verzorgers)
- tobias.jubbega@ons-welzijn.nl (jeugd – ouders/verzorgers)

Boekel

- teamboekel@ons-welzijn.nl
- 0492 32 83 83
(jeugd – ouders/verzorgers – volwassenen)



ONS welzijn

- 088 374 25 25
- info@ons-welzijn.nl
- www.ons-welzijn.nl

Check hier alle
events van ONS welzijn!



Activiteitenkalender ONS welzijn

EXTRA

ONS welzijn

doet meer in groepen!



Lotgenotengroepen met diverse thema's
Informatiebijeenkomsten in de wijk
Webinars - online bijeenkomsten
Steungroep Mantelzorg Dementie
Jeugd & jongerenwerk in groepen
Café Brein & Alzheimer Café
Autisme café
Workshops voor ouders en verzorgers

ONS welzijn doet meer in groepen

Preventie – Informatie en advies – Laagdrempelig ontmoeten

ONS welzijn werkt via een integrale aanpak vanuit multidisciplinaire teams. Continue zoeken we naar de juiste balans, zodat voor de cliënten 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 cliënt als de samenleving, en hebben ook een preventief effect. Want 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 gecollectiviseerd aanbod zijn: • Informatiebijeenkomsten of Webinars (online) • Lotgenotengroepen (bestaande groepen zijn benoemd onder cursussen en trainingen) • Collectieve mantelzorgondersteuning (bestaande groepen zijn benoemd onder cursussen en trainingen) • Themacafés en themabijeenkomsten.

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.

Check hier alle
events van ONS welzijn!



Activiteitenkalender ONS welzijn