



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
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



Ypse.
samen
veerkrachtig

Ypse.
samen
veerkrachtig

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



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

Be Proud

Van 14 tot 18 jaar

Vaardigheidstraining voor queer jongeren die een positiever zelfbeeld willen

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

Diverse E-health modules op maat

Voor jongeren en ouders

Ouderondersteuning

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

Naasten na poging suïcide

Voor iedereen die een naaste heeft die een poging tot zelfdoding heeft gedaan. Individueel of in een kleine groep.

Individueel aanbod volwassenen

Kortdurende individuele ondersteuning

E-health

Verschillende online modules die onder begeleiding doorlopen kunnen worden

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

Aanbod voor scholen

Minder stress, meer motivatie

Klassikale workshop gericht op denken, voelen en doen met praktische handvatten voor leerlingen om goed in hun vel te (blijven) zitten

Sociale vaardigheidstraining

Vaardigheidstraining voor jongeren die sociaal vaardiger en weerbaarder willen worden

Diverse webinars of workshops voor docenten en ondersteunend personeel

Op maat. Bijvoorbeeld gericht op het herkennen van een dip of depressie bij jongeren.

