



Zorgen voor een ander, maar wie zorgt voor jou? Ook dat is CJG! En ik dan?

"Ik probeer mijn boze of verdrietige gevoelens zoveel mogelijk te verbergen. Mijn broer kan er niets aan doen. En mijn ouders hebben het al moeilijk genoeg." Herkenbaar?

Als jouw broer of zus altijd alle aandacht krijgt, vanwege ziekte, handicap of druk gedrag, hoe krijg jij dan de aandacht die je nodig hebt? Je ziet bovendien ook wel dat ouders hun handen vol hebben. Maar jij bent er ook nog! Hoe ga je hier nu mee om? Wat kun je doen? Er is van alles mogelijk. Groepen, cursussen, hulp online... Waar moet je het zoeken als er zoveel mogelijk is? Begin eens bij het CJG. Daar zoeken ze met je mee. Misschien kom je dan wel bij Rolf terecht. Rolf Tebbens werkt bij de afdeling Preventie van Dimence. "In veel gezinnen zorgen kinderen of jongeren op één of andere manier voor een ziek of gehandicapt familielid. Zij hebben het daardoor niet gemakkelijk en kunnen best wat extra steun gebruiken."

Ook dat is CJG

In maart opent het eerste inlooppunt van het Centrum Jeugd en Gezin (CJG) in Zwolle Zuid, aan de Democratenlaan. Kinderen, jongeren



en volwassenen kunnen hier terecht met hun vragen over opgroeien en opvoeden. Ook over de situatie bij jou thuis, als je je even geen raad weet met je 'bijzondere broer of zus' of zieke ouder. Rolf en zijn collega's verzorgen verschillende cursussen, voorlichtingen en groepen. Binnenkort starten weer verschillende activiteiten. Bijvoorbeeld voor kinderen van een ouder met psychische

problemen, of die een broer of zus hebben met ADHD. In deze groepen kunnen kinderen en jongeren met elkaar praten, ondernemen ze samen leuke activiteiten en is er gelegenheid om vragen te stellen aan een van de begeleiders.

Mantelzorg

Zorgen voor een ander, terwijl je er niet voor betaald wordt, dat heet

mantelzorg. Vaak denken we dan aan volwassen mensen, die voor ouderen zorgen. Maar als kind of jongere kun je ook een mantelzorger zijn. Wist je dat veel mantelzorgers niet voldoende goed voor zichzelf zorgen, overbelast raken en daardoor ziek kunnen worden? Daarom is het zo belangrijk dat je aandacht en tijd voor jezelf weet te vragen. Daarvoor kun je terecht bij het CJG. Daar kijken en denken ze met je mee, als je op zoek bent naar informatie of advies.

Gewoon even binnenlopen

"Als je vragen hebt over hoe je het beste met je situatie thuis kunt omgaan, dan kun je heel goed terecht bij het inlooppunt van het CJG", vindt Rolf, "dat is de plek waar je gewoon even naar binnen kunt lopen, zonder dat je eerst naar de dokter hoeft of als je er niet goed met bekenden over kunt of wilt praten. Bij het CJG weten ze wat er allemaal voor je is en samen kun je dan bedenken wat het beste bij jou past."

JOGG stad

Zwolle eerste JOGG stad van Nederland

De gemeente Zwolle is de eerste JOGG stad van Nederland. Wethouder Erik Dannenberg ondertekende op de Startbijeenkomst Gezonde Stad samen met Paul Rosenmöller de intentieverklaring voor Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG).

De aanpak in Zwolle om het overgewicht bij kinderen aan te pakken is succesvol gebleken. In 2006 is de GGD in opdracht van de gemeente in de wijken Diezerpoort en Holttenbroek het programma Samen Gezond gestart. Door meer partners uit de stad te betrekken en de JOGG aanpak toe te passen gaat de gemeente de huidige aanpak van overgewicht verbreden naar het programma "de Gezonde Stad". Met de ondertekening van de intentieverklaring geven de gemeente Zwolle en de landelijke organisatie Convenant Gezond Gewicht aan hoe zij gaan samenwerken in de JOGG aanpak naar de Gezonde Stad.



Het CJG denkt mee

Antwoorden op alle vragen over opvoeden en opgroeien zijn binnenkort te vinden bij het Centrum voor Jeugd en Gezin in Zwolle. In 2010 openen vier inlooppunten hun deuren, verdeeld over de stad. Zo is er altijd een CJG in de buurt. Bij de inlooppunten kun je terecht met grote vragen en kleine vragen. Of om iets te bespreken waar je niet helemaal zeker over bent of je zorgen over maakt. Je krijgt tips en adviezen waar je mee verder kunt. Alleen, of als je dat wilt, met ondersteuning of hulp. Kijk voor informatie over de opening van de inlooppunten regel-

matig op de website www.cjgz zwolle.nl, in de wijkkrant en de Wijzerpagina van de Peperbus.

Meld je aan en praat mee

- Begin maart 2010 Brusjesgroep 'En nu jij'. Groep voor broertjes en zusjes (8 en 9 jaar) van kinderen met ADHD of een autisme spectrum stoornis (ASS)
- Eind maart 2010 Brusjesgroep 'In hetzelfde schuitje'. Groep voor broertjes en zusjes (10-12 jaar) van kinderen met ADHD of ASS
- Mei 2010 Brussengroep 'In the spotlights'. Groep voor broers en zussen (12-16 jaar) van kinderen/

jongeren met ADHD of ASS

- Eind april 2010- KOPP '4U'. Groep voor jongens en meisjes van 12-16 jaar van wie de vader of moeder psychische ziekte is of verslaafd
- Najaar 2010 KOPP/Brussengroep 'Nu JIJ'. Gespreksgroep voor jongeren van 17-23 jaar van wie één van de ouders of broer/zus psychisch ziek is of verslaafd.

Kijk voor meer informatie op www.riaggz zwolle.nl of bel naar het cursuscentrum Dimence (afdeling Preventie) (038) 426 95 22.