



MEE

PLUS

KOPP-groep voor volwassenen

Krijg inzicht in je leven

Ben je volwassen en ben je opgegroeid in een gezin met een ouder met psychische problemen?

Ervaar je onzekerheid, merk je dat je je vaak verantwoordelijk voelt of heb je moeite met het stellen van grenzen?

Wil je meer inzicht in jezelf krijgen?

Dan is deze groep iets voor jou!

Wanneer een ouder psychische problemen heeft, heeft dat vaak invloed op het hele gezin. Als kind groei je op in een onvoorspelbare of emotioneel beladen omgeving. Het is voor een KOPP-volwassene prettig om zichzelf en de situatie beter leren te begrijpen.

Voor wie?

Deze groep is voor volwassenen die zijn opgegroeid in een gezin met een ouder met psychische problemen.

Je hebt eerst een kennismakingsgesprek om te kijken of de groep bij je past.

Wanneer en waar?

Wanneer

Woensdag 4 en 18 februari 2026
Woensdag 4 en 18 maart
Woensdag 1 en 15 april
Woensdag 6 mei
Woensdag 3 juni

Tijd

De bijeenkomsten zijn
van 18.45 tot 21.30 uur

Waar

In Culemborg. Je krijg het
adres als je meedoet

Kosten

Je hoeft niets te betalen.
De gemeente betaalt de
kosten

Wat gaan we doen?

Het belangrijkste doel is dat je inzicht krijgt in jouw achtergrond en dat je hierdoor jezelf beter leert begrijpen. Je ontmoet mensen die jouw situatie herkennen en begrijpen.

In de eerste bijeenkomst onderzoeken we met elkaar welke onderwerpen jullie belangrijk vinden.

De onderwerpen kunnen zijn:

- onzekerheid
- grenzen weten te stellen
- eenzaamheid
- identiteit, wie ben ik?
- zelfvertrouwen
- relaties

Wil je meer weten? Of wil je meedoen?

Neem dan contact op met:

Maaïke Jans



Telefoonnummer:
06 10 01 02 11



Email:
m.jans@meeplus.nl