

Introductie Indigo

Indigo biedt mentale ondersteuning op maat, direct en dichtbij. Hierbij onderscheidt Indigo zich door een breed aanbod: van algemene activiteiten in de wijk zoals workshops en preventieve trainingen tot één-op-één hulpverlening. Dit aanbod wordt mogelijk gemaakt door de diversiteit aan professionele hulpverleners. Naast individueel- en groepsaanbod biedt Indigo hulp via internet, e-health. De hulp is afhankelijk van wat nodig is voor uw kind, uw puber of uw gezin. Ook is het mogelijk om de hulp in uw eigen taal of met behulp van een tolk te volgen. Indigo is direct en dichtbij, bijvoorbeeld in het gezondheidscentrum, bij de huisartsenpraktijk bij u in de buurt of op de school van uw kind of uw buurthuis.

Kinderen en Indigo

'Mijn kind vindt het spannend om naar school te gaan. Hoe kan zijn vertrouwen worden vergroot, zodat hij de eerste week goed aankan?'

'Ik denk dat mijn kind op school wordt gepest. Hij is thuis zo stil en zit de hele dag op zijn kamer. Ze ken ik hem niet. Wat kan ik doen om hem te helpen?'

Dit zijn vragen waar veel ouders tegenaan lopen. Indigo biedt hulp voor elk kind tussen de 0 en 12 jaar dat psychische hulp nodig heeft. De hulpverleners van Indigo luisteren naar uw verhaal en dat van uw kind. Samen bepalen we hoe we de problemen aanpakken; samen zorgen we ervoor dat het kind weer lekker in zijn vel zit. Ook kan uw kind meedoen aan trainingen om bepaalde vaardigheden te leren. Het kan gaan om ruzies thuis of met leeftijdsgenoten, echtscheiding, sociale vaardigheden of gedragsproblemen. Kinderen van ouders met psychische problemen kunnen ook bij Indigo terecht. Ook kunnen ouders bij Indigo terecht, bijvoorbeeld met vragen over lastige opvoedsituaties. Voor ouders met baby's die moeite hebben met voeding is er de mogelijkheid tot voedingsondersteuning.

Jongeren en Indigo

'Mijn zoon smijt met spullen. Hij heeft veel energie: hij begint al met een volgende activiteit voordat hij de vorige heeft beëindigd. Wanneer is hij 'gewoon druk' en wanneer is druk té druk?'

'Mijn kind vindt het spannend om volgend jaar naar de middelbare school te gaan: hoe kan zijn vertrouwen worden vergroot zodat hij de eerste week goed aankan?'

'Mijn dochter heeft de neiging haar bord niet leeg te eten. Vorige week kwam ik erachter dat mijn dochter had gelogen over avondeten bij een vriendinnetje. Hoe voorkom ik erger?'

Dit zijn vragen waar veel ouders tegenaan lopen. Indigo biedt hulp aan ouders en jongeren (12-18 jaar) die psychische problemen hebben en er zelf of met hun ouders niet uitkomen. Hierbij kun je denken aan: als je ouders gaan scheiden, plezier op school of hoe krijg ik grip op mijn dip? Maar ook biedt Indigo hulp bij eetstoornissen, autisme, ADHD of wat te doen met een familielid met een psychische stoornis? We bieden verschillende cursussen, trainingen en als nodig kortdurende behandeling. Ook bestaat de mogelijkheid om hulp op andere manieren te ontvangen: door middel van een gesprek, het volgen van een cursus of digitaal via e-health of chat. Samen met de hulpverlener wordt gekeken naar wat het beste bij u past.

Indigo verzorgt onder andere de volgende cursussen:

- Sociale vaardigheden voor teruggetrokken kinderen
- Knallende ruzie thuis
- Kinderen die druk zijn en opstandig
- 'Grip op je dip' voor jongeren met sombere gevoelens