



Beste ouder(s) en/ of verzorger(s),

Graag stel ik mij aan u voor. Mijn naam is Carline Tas en ik ben contactpersoon vanuit Indigo Preventie voor de gebieden Delfhaven, Hoogvliet en Pernis. Het gebied waar de school van uw kind/kinderen gelegen ligt. Daarnaast ben ik de contactpersoon voor het gehele Voortgezet Onderwijs in Rotterdam.

**Wat voor organisatie is Indigo Preventie eigenlijk?** Indigo Preventie is al jarenlang een actieve organisatie in Rotterdam die zich inzet voor kinderen, jongeren en volwassenen op het versterken van mentale gezondheid. Zo geven wij jaarlijks trainingen en individuele begeleidingen die gericht zijn op het ontwikkelen van vaardigheden, zoals

- Leren hoe je minder snel boos wordt
- Leren hoe je jezelf dapperder en zelfverzekerder kan voelen en je angst de baas bent.
- Leren om te gaan met de scheiding van je ouders
- Leren dat ook andere kinderen soms last hebben van stress thuis omdat er niet voldoende geld is of omdat er misschien wel iemand ziek is of niet lekker in zijn vel zit in jullie gezin.
- Leren hoe je meer over je gevoelens en gedachten kan praten.
- Leren hoe je als ouders om kunt gaan met pittige gedrag van je kind(eren) of hoe je meer ontspannen kunt opvoeden.

Ons aanbod is voor inwoners vrijwel altijd gratis, omdat wij werken vanuit een subsidie van de gemeente Rotterdam.

**Wilt u meer weten over ons aanbod?** U kunt ons gehele aanbod vinden op deze website: [Gratis cursussen bij psychische klachten | Indigo \(indigowest.nl\)](#)

Ook kunt u vrijblijvend contact opnemen met mij. Ik kan uw vragen beantwoorden of met u meedenken als u denkt dat een van onze trainingen goed zou zijn voor uw kind.

Mijn contactgegevens vindt u hieronder:

**Carline Tas**

E: [c.tas@indigorijnmond.nl](mailto:c.tas@indigorijnmond.nl)

T: 06-10612945

Werkdagen: maandag t/m vrijdagochtend