

‘Psychiatrie en/of verslaving in de familie’

Cursus voor familieleden en naasten van mensen met psychische of verslavingsproblemen



Het omgaan met iemand met een psychische stoornis en/of verslavingsproblemen is niet altijd gemakkelijk.

Iedereen die zich in deze situatie bevindt kan waarschijnlijk meepraten over de machteloosheid, angst, overbelasting en soms ook conflicten die dit met zich mee kan brengen. Veel naasten weten niet meer hoe ze moeten reageren of hoe ze zichzelf op een gezonde manier staande kunnen houden.

Psychiatrie en/of verslaving in de familie

Herkent u zichzelf in het bovenstaande? Dan kunt u baat hebben bij de bij deze cursus. Het doel van de cursus is te voorkomen dat u, als naaste van iemand met psychische of verslavingsproblemen, overbelast raakt door de zorg voor deze persoon. In deze cursus staan uw eigen vragen en behoeften centraal. Informatie, tips, oefeningen van vaardigheden en steun van anderen kunnen helpen meer grip op de situatie en meer rust te krijgen. De cursus is bestemd voor familieleden, partners en andere naastbetrokkenen van mensen met een psychische stoornis of een verslaving.



Interesse in deelname?

Inhoud van de cursus

De cursus bestaat uit negen bijeenkomsten. In elke bijeenkomst staat een thema centraal. Belangrijke thema's die in de cursus aan bod komen zijn:

- informatie over verschillende psychische stoornissen en verslaving
- leren om verschijnselen te herkennen
- vaardigheden om er als naaste mee om te gaan;
- leren omgaan met emoties als schuldgevoel, angst, medelijden die in contact met iemand met psychische problemen vaak opgeroepen worden;
- aandacht voor uzelf en handvatten krijgen hoe u als naastbetrokkene op een gezonde manier op de been blijft;
- het delen van ervaringen met anderen die in een vergelijkbare positie verkeren;
- inzicht in en samenwerken met de hulpverlening.

Praktische informatie

Aantal: 8 bijeenkomsten

1 terugkombijeenkomst

Duur: 2 uur

Koste: € 30,-

Plaats: Noord- en Midden-Limburg

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

Informatie of aanmelden

preventie@vvgi.nl

06 – 53 87 40 35

