

Cursus voor naasten

Handvatten en steun bij een psychische kwetsbaarheid in je naaste omgeving

De impact van een behandeling van iemand met een psychische kwetsbaarheid kan groot zijn. Er zijn momenten dat je snel moet handelen, zonder goed te realiseren wat er gaande is. Dit kan impact hebben op je eigen lichaam en geest. Zo kunnen er klachten ontstaan zoals slecht slapen en veel piekeren. Om je dierbare goed bij te kunnen staan en ook goed voor jezelf te zorgen, is de cursus *Handvatten en steun bij een psychische kwetsbaarheid in je naaste omgeving* ontwikkeld.

Deze cursus is er voor naasten die steun kunnen gebruiken bij het leren omgaan met de huidige situatie. Er komen verschillende onderwerpen aan bod waar je als naaste veel aan kan hebben, om meer inzicht en meer handvatten te krijgen. Deze cursus is interactief, dat wil zeggen dat je veel inbreng hebt en kunt oefenen in de veiligheid van deze groep. Veel van de geleerde vaardigheden kun je direct inzetten, voor jezelf, naar je dierbare of in gesprekken met hulpverleners.

Deze cursus is er voor naasten die steun kunnen gebruiken bij het leren omgaan met de huidige situatie.

De onderwerpen tijdens deze cursus zijn onder andere:

- Kennismaken en inzicht krijgen in je eigen sociale steungroep;
- Inzicht krijgen wat de kwetsbaarheid van je dierbare voor jou persoonlijk betekent en hoe je daar (anders) mee om kunt gaan;
- Samenwerken met een hulpverlener en afstemming zoeken met je dierbare en andere naasten, hoe doe je dat?;
- Hoe zorg je het beste voor jezelf en hoe kun je je dierbare het beste ondersteunen;
- Terugblik en het stellen van doelen voor jezelf. >



De cursus is verdeeld over zes bijeenkomsten van twee uur onder begeleiding van twee of drie trainers.

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur onder begeleiding van twee of drie trainers. GGZ Friesland biedt deze cursus aan en start jaarlijks met regelmaat op de dinsdag of donderdagavond van 19.00 - 21.00 uur. Zo mogelijk op een middag.

Na aanmelding wordt er contact met je opgenomen door een van onze familie ervaringsdeskundigen. Samen met jou kijken we in dit kennismakingsgesprek bij welke groep je wordt ingedeeld.

Wil je meer informatie?

Stuur dan een e-mail naar:
familie-ervaringsdeskundige@ggzfriesland.nl
en een van onze familie-ervaringsdeskundigen zal je verder helpen.

Wil je je aanmelden?

Dat kan via onze website:
www.ggzfriesland.nl/training-voor-naasten.