



met ggz

Cursus Psychische problemen in de familie

Leven met een naaste met psychische problemen is niet altijd gemakkelijk. Iedereen die dit meemaakt, herkent de conflicten, overbelasting, machteloosheid, eenzaamheid en de spanning die dit met zich meebrengt. Veel naastbetrokkenen weten niet meer hoe te reageren en kunnen soms de zorg voor een familielid nauwelijks meer opbrengen. Als u zich hierin herkent, kan de cursus 'Psychische problemen in de familie' u misschien helpen.

Voor wie?

De cursus is speciaal bedoeld voor naastbetrokkenen van mensen met een psychische aandoening. Naastbetrokkenen zijn familieleden en anderen die nauw betrokken zijn bij de zorg, bijvoorbeeld vrienden of burens.

Doel van de cursus

Het doel is dat u zich minder belast gaat voelen door de zorg om uw naaste met psychische problemen. Mensen die de cursus gevolgd hebben, geven aan dat ze eigen grenzen beter kunnen aangeven en meer ruimte ervaren voor zichzelf en

in het contact met degene met de psychische problemen.

Inhoud en werkwijze van de cursus

Thema's die aan de orde komen zijn:

- Psychiatrische problemen in gezin of relatie
- Balans tussen draagkracht en draaglast
- Uw rol als mantelzorger
- Omgaan met gevoelens als angst, schuldgevoel, machteloosheid
- Communicatie en grenzen stellen
- Methoden om problemen op te lossen
- Inzicht in samenwerking met de hulpverlening

Daarnaast is er ruimte voor eigen inbreng van de deelnemers en aandacht voor het uitwisselen van ervaringen en het vinden van steun en herkenning bij elkaar. Deelnemers ontvangen een cursusklapper met informatie en huiswerkopdrachten. Met deze opdrachten gaan zij in hun eigen situatie aan het werk.

Cursus, geen therapie

Deze cursus is een preventieve cursus van MET ggz. De cursus is geen therapie, maar bedoeld om uw eigen kracht te versterken.

Praktische informatie

De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten van 2 uur en een terugkombijeenkomst die ongeveer 8 weken later plaatsvindt. De cursus wordt gegeven bij MET ggz, Minister Beversstraat 3, Roermond.

Kosten

Voor de cursusklapper wordt een bijdrage van € 25,- gevraagd.

Meer informatie en aanmelding

In deze folder vindt u beknopte informatie. Heeft u nog vragen of wilt u zich aanmelden, dan kunt u daarvoor terecht bij uw hulpverlener of bij het secretariaat gespreksgroepen en cursussen van MET ggz, telefoon 088-1149494 of e-mail secretariaatroermond@metggz.nl.

Meer weten?

Wilt u meer informatie over dit onderwerp, neem dan contact op met het secretariaat voor gespreksgroepen en cursussen via telefoonnummer 088-1149494 of e-mail secretariaatroermond@metggz.nl. U kunt ook een kijkje nemen op www.metggz.nl.