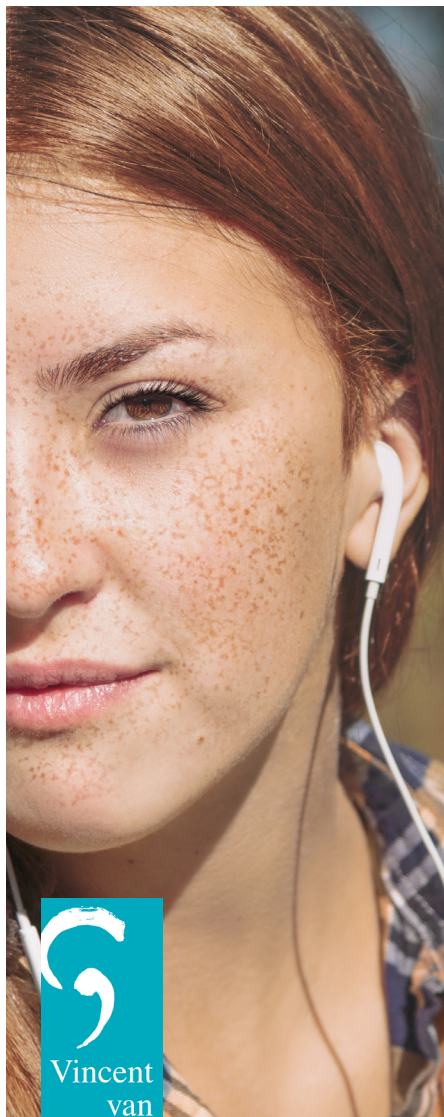


# ‘Info- en adviesgesprekken’

## Informatie/handvatten die kunnen helpen klachten of zorgen te verminderen



**Veel mensen krijgen in hun leven te maken met psychische klachten zoals angst, somberheid of spanningen. Anderen hebben een naaste met psychische en/of verslavingsproblemen wat tot extra zorgen en spanning kan leiden.**

Wij geloven dat mensen het vermogen hebben om deze problemen zelf aan te pakken, maar dat zij daarbij soms een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Dit kan in de vorm van zelfhulp, groeps cursussen of individuele gesprekken. Wij bieden graag snel- en liefst op maat - de ondersteuning die het beste bij u past.

In deze folder vindt u een korte uitleg over de informatie- en adviesgesprekken. Vraag ook, indien gewenst, naar meer informatie over zelfhulp of ons cursusaanbod.

In één tot vier gesprekken reiken we informatie en handvatten aan die kunnen helpen uw klachten of zorgen te verminderen. Mocht dit niet voldoende zijn, dan zoeken we samen naar andere vormen van hulp en/of ondersteuning.



# Interesse in deelname?

Onderwerpen die in de gesprekken aan bod kunnen komen zijn bijvoorbeeld:

- somberheid
- angst en paniek
- piekeren en negatief denken
- (werk) stress
- onzekerheid in contact met anderen
- opkomen voor jezelf (weerbaarheid)
- omgaan met een naaste met een psychiatrische stoornis

## **Praktische informatie**

Aantal: 1 tot 4 gesprekken

Duur: 1 uur per gesprek

Kosten: geen

Regio: Noord- en Midden-Limburg  
(locatie afhankelijk van de aanmelding)

## **Informatie of aanmelden**

Heeft u belangstelling in een informatie-/adviesgesprek? Neem gerust contact op met onze preventieafdeling:

[preventie@vvgi.nl](mailto:preventie@vvgi.nl)  
06 – 53 87 40 35

