

Training Interactievaardigheden 'De Mat'

Training voor familieleden en naasten van mensen met psychische of verslavingsproblemen



Veel naasten vragen zich vaak af: 'Wat kan ik wel of niet met mijn zieke familielid bespreken?', 'hoe blijf ik zelf overeind?' en 'wat kan ik van de hulpverlening verwachten?'

Om op dit soort vragen een antwoord te geven is door psychiaters, psychologen en onderwijskundigen in samenwerking met familie en cliënten 'de Mat-training' ontwikkeld. Hiervan is de effectiviteit inmiddels ook wetenschappelijk aangetoond.

'De Mat' is praktisch toepasbaar en maakt snel en eenvoudig duidelijk of u het gedrag van de ander accepteert of niet. En wat u dan kunt doen. De training gaat niet over wat de ander kan doen om 'de samenwerking' te verbeteren, maar wat uzelf kunt doen of misschien wel beter kunt laten.

Trainingsprogramma

In wekelijkse bijeenkomsten gaat u samen met andere naasten aan de slag met lastige situaties die u in het dagelijks leven tegenkomt. U leert nieuwe vaardigheden voor de omgang met uw naaste. De training is opgedeeld in twee delen:

In de eerste 7 bijeenkomsten oefent u praktijksituaties. U oefent nieuwe vaardigheden zoals: aanspreken, actief luisteren en 'grenzen aangeven'.



Interesse in deelname?

In de laatste 3 bijeenkomsten leert u de techniek van 'motiverende gespreksvoering', zo leert u de motivatie van een ander vergroten om ander gedrag te laten zien, bijvoorbeeld stoppen met blowen.

Het doel van de training is om naasten te versterken zodat zij een veilige en effectieve samenwerking op kunnen bouwen met hun zieke familielid maar ook met de hulpverlening en anderen binnen het gezin.

Na de training:

- kunt u begrenzen met behoud van de samenwerking
- bent u zich beter bewust van uw eigen grenzen
- hebt u 'een koffer' met praktische tips die overal inzetbaar zijn
- weet u beter of gedrag samenhangt met de ziekte en hoe u hier op kunt inspelen
- weet u beter onderscheid te maken tussen welke problemen en verantwoordelijkheden van u zijn en welke van de ander

Praktische informatie

Aantal: 10 bijeenkomsten

Duur: 3 uur

Kosten: € 30,00

Locatie: Venray of Venlo

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats. Meer informatie of aanmelden kan via de onderstaande contactgegevens:

preventie@vvgi.nl
06 – 53 87 40 35

