

Training Interactievaardigheden 'De Mat'

voor familieleden en naasten

Als een van uw familieleden of naaste psychiatrische- en/of verslavingsproblemen heeft, komt de dagelijkse omgang met elkaar vaker onder druk te staan en dat kan tot spanningen leiden. Machteloosheid, angst, overbelasting en conflicten kunnen het gevolg zijn. Allemaal dingen die je liever niet wilt. Het kan ook zijn dat er door de ziekte weinig of geen contact meer mogelijk is. De energie die je in de relatie steekt, levert eigenlijk niet meer op wat je ervan verwacht of had gehoopt. Dat kan frustrerend zijn.

Uitspraken van familieleden

'Zij wil niet dat ik over de problemen met iemand anders praat.'

Mijn zoon zegt: 'Jullie zeggen wel dat die pillen helpen, maar ik wil ze gewoon niet'

'Hij zit de hele dag op de bank; ik kan het bijna niet verdragen.'

'De Mat-training'

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 in 1996 'de Mat-training' ontwikkeld. Hiervan is de effectiviteit inmiddels ook wetenschappelijk aangetoond.

Wat is 'de Mat'?

Het is een praktisch toepasbaar model dat snel en eenvoudig duidelijk maakt of u het gedrag van de ander accepteert of niet. En wat u dan kunt doen.

'De Mat-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 de wekelijkse bijeenkomsten gaat u samen met andere familieleden of 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 situaties. Ongeveer 75% van de tijd wordt besteed aan praktijkvoorbeelden. U oefent nieuwe vaardigheden zoals: aanspreken, actief luisteren en 'grenzen aangeven'.

In de laatste 3 bijeenkomsten leert u de techniek van 'motiverende gespreksvoering'. Dit is een methode die er op gericht is om de motivatie van iemand te vergroten om ander gedrag te laten zien, zoals bijvoorbeeld stoppen met blowen.

Het doel van het trainingsprogramma is om familieleden of naasten zo te versterken dat 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
Aantal deelnemers	14 personen maximaal
Locatie	Noord- en Midden-Limburg

Privacy

Uw privacy wordt binnen zorginstaties gegarandeerd volgens het privacyreglement. Dit reglement is afgeleid van de Wet Bescherming Persoonsgegevens Zorgsector (WBP).

Ontevreden of een klacht?

Ondanks het feit dat wij in onze benadering klantvriendelijkheid en respect erg belangrijk vinden, kan het toch gebeuren dat u ontevreden bent of een klacht heeft. Wij stellen het zeer op prijs als u dit met ons bespreekbaar maakt.

Informatie over klachtenafhandeling vind u op onze website www.vvgi.nl/klacht of neem contact op met het Informatiepunt Vincent van Gogh, 0478-527066 of informatiepunt@vvgi.nl.

Informatie of aanmelden

Vincent van Gogh voor geestelijke gezondheidszorg
Afdeling Preventie

preventie@vvgi.nl

06 – 53 87 40 35

Maart 2017