

# ‘Psychiatrie en/of verslaving in de familie’

## Cursus voor familieleden en naasten van mensen met psychische problemen of een verslaving.



**De omgang met iemand die een psychische stoornis heeft en/of verslavingsproblemen is niet altijd gemakkelijk.**

Iedereen die zich in deze situatie bevindt kan waarschijnlijk meepraten over de machteloosheid, angst, overbelasting en soms ook conflicten die dit met zich mee kan brengen. Veel naasten weten niet meer hoe ze moeten reageren of hoe ze zichzelf op een gezonde manier staande kunnen houden.

### **Psychiatrie en/of verslaving in de familie**

Herken je jezelf in het bovenstaande? Dan kun je baat hebben bij deze cursus. Het doel ervan is voorkomen dat je, als naaste van iemand met psychische of verslavingsproblemen, overbelast raakt door de zorg voor deze persoon.


In deze cursus staan jouw eigen vragen en behoeften centraal. Informatie, tips, oefeningen van vaardigheden en steun van anderen kunnen helpen meer grip op de situatie te krijgen en meer rust te creëren.



**VINCENT  
VAN  
GOGH**

voor geestelijke  
gezondheid





De cursus is voor familieleden, partners en andere naastbetrokkenen van mensen met een psychische stoornis of een verslaving.

### **Inhoud van de cursus**

De cursus bestaat uit 9 bijeenkomsten waarin steeds een ander thema centraal staat. Belangrijke thema's die aan bod komen zijn:

- Informatie over verschillende psychische stoornissen en verslaving.
- Verschijnselen herkennen.
- Vaardigheden om er als naaste mee om te gaan.
- Leren omgaan met emoties als schuldgevoel, angst, medelijden die in contact met iemand met psychische problemen vaak opgeroepen worden.
- Aandacht voor jezelf en handvatten krijgen hoe je als naaste op een gezonde manier op de been blijft.
- Het delen van ervaringen met anderen die in een vergelijkbare positie verkeren.
- Inzicht in en samenwerken met de hulpverlening.

### **Praktische informatie**

Aantal: 8 bijeenkomsten plus een terugkombijeenkomst

Duur: 2 uur

Kosten: € 30,-

Regio: Noord- en Midden-Limburg

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

Heb je belangstelling? Neem gerust contact op met onze afdeling Preventie.

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



[www.vvgi.nl/preventie](http://www.vvgi.nl/preventie)