

‘Familiespreekuur’

Ondersteuning aan familie en naasten van mensen met psychische problemen en/of verslaving.



Als iemand psychische problemen en/of een verslaving heeft, kan dat voor zijn of haar partner, familie of andere naastbetrokkenen ook erg ingrijpend zijn.

Als naaste kun je daarom te maken krijgen met spanningen, zorgen, conflicten, onbegrip van anderen en andere (moeilijke) situaties. De psychische en/of verslavingsproblemen die je ziet of ervaart bij je naaste kunnen bij jou vragen, zorgen en onduidelijkheden oproepen.

Het is heel begrijpelijk dat je in deze situatie behoefte hebt aan informatie en advies. Hiervoor kun je terecht bij ons familiespreekuur.

Het familiespreekuur biedt ondersteuning aan alle familieleden en naastbetrokkenen (dus ook vrienden, kennissen, collega's, burens, etc.) van mensen met psychische en/of verslavingsproblemen.

Het is niet noodzakelijk dat je familielid of naaste in behandeling is bij Vincent van Gogh.



**VINCENT
VAN
GOGH**

voor geestelijke
gezondheid



Inhoud van de cursus

In de cursus staan praktische tips en oefeningen centraal. Thema's die aan bod komen zijn:

- De normale slaap.
- Factoren die de slaap negatief beïnvloeden.
- Vaardigheden om de slaap positief te beïnvloeden, denkbeelden over slaap.

We werken met een cursusmap met achtergrondinformatie en opdrachten. Hiermee ga je thuis aan de slag. Dit neemt ongeveer een half uur per dag in beslag.

Praktische informatie

Aantal: 6 bijeenkomsten plus een terugkombijeenkomst

Duur: 2 uur

Kosten: € 30,-

Regio: Noord- en Midden-Limburg

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

Informatie of aanmelden

Heb je belangstelling in deze cursus? Bespreek dit met je huisarts of praktijkondersteuner GGZ. Je kunt jezelf aanmelden bij de praktijkondersteuner GGZ of door een mail te sturen naar de afdeling Preventie.

preventie@vvgi.nl

088 - 47 87 817

