

‘Informatie- en advies gesprek’

Informatie en handvatten die kunnen helpen klachten en/of zorgen te verminderen.



Veel mensen krijgen in hun leven wel eens te maken met psychische klachten zoals angst, somberheid of spanningen. Het kan ook zijn dat een naaste psychische en/of verslavingsproblemen heeft, 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, groepscurssussen of individuele gesprekken.

Wij bieden graag snel -en het liefst op maat gesneden- de ondersteuning die het beste bij jou past.

In 1 tot 4 gesprekken reiken we je informatie en handvatten aan die kunnen helpen je klachten of zorgen te verminderen. Mocht dit niet voldoende zijn, dan zoeken we samen naar andere vormen van hulp en/of ondersteuning.



**VINCENT
VAN
GOGH**

voor geestelijke
gezondheid



Inhoud van de gesprekken

Tijdens de gesprekken gaan we in op:

- 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 aanmeldingen)

Heb je belangstelling of wil je graag meer informatie over zelfhulp of ons cursusaanbod. Neem gerust contact op met onze afdeling Preventie.

preventie@vvgi.nl
088 - 47 87 817

