



‘Training De MAT’

Training voor naasten van mensen met psychische problemen en/of een verslaving.



Veel familieleden of 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 een training ontwikkeld: De Mat (effectiviteit wetenschappelijk aangetoond).

‘De Mat’ is praktisch toepasbaar en maakt snel en eenvoudig duidelijk of je het gedrag van de ander accepteert of niet en wat je dan kunt doen. De training gaat niet over wat de ander kan doen om de samenwerking/relatie te verbeteren, maar wat je zelf kunt doen of misschien wel beter kunt laten.

Training De MAT

In wekelijkse bijeenkomsten ga je met andere naasten aan de slag met lastige situaties die je in het dagelijks leven tegenkomt. Je leert nieuwe vaardigheden voor de omgang met je naaste.


De training bestaat uit 7 bijeenkomsten. Hierin oefen je praktijksituaties en nieuwe vaardigheden zoals: aanspreken, actief luisteren en grenzen aangeven.



**VINCENT
VAN
GOGH**

voor geestelijke
gezondheid





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:

- Kun je begrenzen met behoud van de samenwerking.
- Ben je je beter bewust van je eigen grenzen.
- Heb je “een koffer” met praktische tips die overal inzetbaar zijn.
- Weet je beter of gedrag samenhangt met de ziekte en weet je hoe je hier op in kunt spelen.
- Weet je beter onderscheid te maken tussen welke problemen en verantwoordelijkheden van jou zijn en welke van de ander.

Praktische informatie

Aantal: 7 bijeenkomsten

Duur: 3 uur

Kosten: € 30,-

Regio: Noord- en Midden-Limburg

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

Interesse in deelname of meer informatie? Stuur gerust een mail of laat een terugbelverzoek achter voor de afdeling Preventie via de onderstaande contactgegevens.

preventie@vvgi.nl
088 - 478 78 17

