

Libermantraining

Take control, op weg naar herstel

Op weg naar herstel

Denk jij ook wel eens....
Waarom krijg ik nu deze medicatie?
Wat zijn de bijwerkingen?
Ik wil stoppen met de medicatie, maar mijn behandelaar vindt dat ik dit niet moet doen.
Hoe kan ik een terugval voorkomen?
Hoe en wanneer vraag ik hulp?
Hoe kan ik zo zelfstandig mogelijk leven met deze symptomen?

Dan is deze training iets voor jou!



Doel van de training

Mensen met een psychische kwetsbaarheid leren hoe zij een terugval kunnen voorkomen of beperken door:

- informatie te verzamelen over medicatie: kennis te hebben over eigen medicatie;
- bijwerkingen van medicatie te leren herkennen;
- de waarschuwingssignalen te herkennen;
- hulp te vragen aan eigen netwerk en bij hulpverleners wanneer er waarschuwingssignalen zijn;
- herkennen welke verschijnselen blijvend zijn en hoe er mee om te gaan.

Voor wie is deze training bedoeld?

Voor iedereen die last heeft (gehad) van psychische klachten en in behandeling is bij Pro Persona.

Zowel klinische als ambulante cliënten zijn van harte welkom om deel te nemen.

Wat gaan we doen?

De training bestaat uit 4 vaardigheidsdomeinen. In totaal zijn het ongeveer 30 bijeenkomsten. Er worden nieuwe vaardigheden geleerd door middel van het geven van informatie, het kijken naar een DVD, het oefenen en het uitvoeren van opdrachten. Je leert tevens een aantal communicatievaardigheden. We gaan ook aan de slag met technieken hoe je problemen kan oplossen.

Kosten

Er zijn geen (materiaal) kosten verbonden aan deze module. Deze worden vergoed door de zorgverzekeraar.

Een deelnemersklapper wordt aan het begin van de training uitgereikt.

Tijd en plaats

De training vindt iedere dinsdag plaats van 11.30 tot 13.30 uur met gratis lunch.
Cursusruimte: gebouw 11, Nijmeegsebaan 61 te Nijmegen

Aanmelden of meer informatie

Als je belangstelling hebt om mee te doen meld dit dan bij je behandelaar. Deze kan je opgeven voor de training. Je krijgt dan een schriftelijke uitnodiging van de trainers voor een kennismakingsgesprek waarin je samen met je helper, iemand uit je netwerk, wordt uitgenodigd.

Aanmeldingen en nadere informatie te verkrijgen bij de trainer:

Astrid Caminada
t. (024) 343 65 20
a.caminada@propersona.nl



Pro Persona
Nijmeegsebaan 61
6562 DX Nijmegen
t. (024) 328 39 11
www.propersona.nl