Psychische problemen in de familie

Een cursus voor naasten van mensen met psychische problemen.

Voor wie zorgt, verdient ook steun
Als iemand in je directe omgeving psychische problemen heeft, zoals een depressie, angststoornis, autisme (ASS) of psychose, kan dat ook voor jou als naaste veel spanning en zorgen met zich meebrengen.

Misschien voel je je verdrietig, machteloos, onbegrepen of zelfs schuldig. Soms ontstaan er ruzies of word het je te veel.

Het gedrag van iemand met psychische problemen kan veel vragen oproepen. Soms vragen naastbetrokkenen zich af hoe ze het beste om kunnen gaan met moeilijke situaties.

Voor wie is de cursus bedoeld?
De cursus is er speciaal voor naasten van mensen met psychische problemen.

Wat leer je in de cursus?
Tijdens zes bijeenkomsten van twee uur leer je meer over:

- de achtergrond van psychische problemen
- hoe je beter kunt omgaan met moeilijke situaties
- het vinden van balans tussen zorgen voor de ander en zorgen voor jezelf
- het stellen van grenzen
- de invloed van je gedachten op je gedrag
- het versterken van je draagkracht

Praktische informatie
De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur. Tussen de bijeenkomsten door oefen je thuis met opdrachten. Dat is belangrijk, omdat je zo leert om de nieuwe vaardigheden ook in je eigen dagelijks leven toe te passen.

Meer weten of aanmelden?
Bekijk de website:
https://propersona.nl/preventie/psychische-problemen-in-de-familie/

Pro Persona Preventie
(026) 312 44 83
preventie@propersona.nl
www.propersona.nl/preventie
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

© Pro Persona 00093-260615