



## **Psychische problemen in de familie**

Een cursus voor familieleden, partners en andere direct betrokkenen van mensen met psychische problemen

---

## **Psychische problemen in de familie**

Het hebben van een psychisch probleem is zwaar voor degene die het overkomt maar ook naastbetrokkenen kan het veel spanning geven.

Vaak ervaren naastbetrokkenen gevoelens van verdriet, machteloosheid, onbegrip, eenzaamheid, schaamte en soms ook conflicten. 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 of ervaren zij zich overbelast door de situatie.

Heeft u in uw familie of directe omgeving iemand die kampt met psychische problemen; bijvoorbeeld een depressie, angststoornis, autisme (ASS), psychose of een ander psychisch probleem?

Herkent u zich in bovenstaande omschrijving dan is de cursus ‘Psychische problemen in de familie’ mogelijk iets voor u.

## **Doel en inhoud**

In deze cursus leert u meer over de achtergrond van de problemen en spreken we over verschillende manieren van omgaan hiermee. Het doel is dat u zich minder belast voelt door de situatie. In de cursus komen thema's aan de orde, zoals: psychische problemen in gezin en relatie, de balans tussen draagkracht en draaglast, de invloed van denken op ons gedrag, grenzen stellen en zorgen voor uzelf naast de zorg voor de ander.

### **Praktische informatie**

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten van 2 uur.

Thuis oefenen:

Zelfwerkzaamheid is belangrijk in de cursus. U leert vaardigheden in uw eigen situatie toepassen. Daarom is het van belang dat u thuis, tussen de bijeenkomsten, opdrachten uitvoert.

Kosten: maximaal € 20,00 voor materiaal en koffie/thee.

*Ons aanbod is verschillend per gemeente. Informeer over de mogelijkheden in uw gemeente.*

### **Informatie/aanmelden**

Voor meer informatie of aanmelding voor de cursus kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met het secretariaat van Preventie (026) 312 44 83 of [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl) [www.propersonaconnect.nl](http://www.propersonaconnect.nl)

## Connect helpt

---

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)

W [www.propersonaconnect.nl](http://www.propersonaconnect.nl)

Connect helpt bij jou in de  
buurt, met behulp van jouw  
vrienden en familie

[propersonaconnect.nl](http://propersonaconnect.nl)

---

**Connect**  
*Pro Persona*