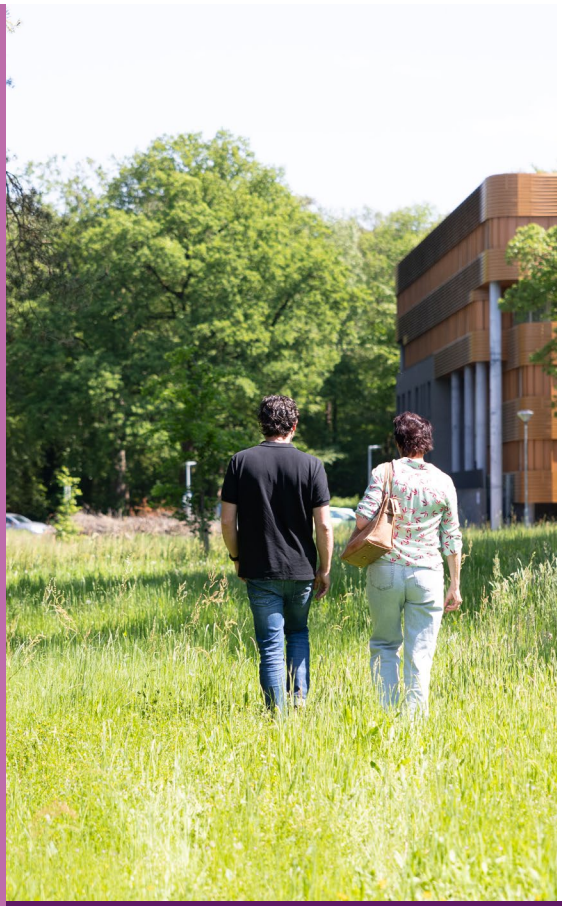
Libermantraining
Omgaan met verslaving
Op weg naar herstel

Wat is het doel van de training?
In deze training leer je:
- Hoe je op een verantwoorde manier kunt stoppen met alcohol of drugs
- Hoe je beter omgaat met je gebruik
- Hoe je “nee” kunt zeggen tegen alcohol of drugs
- Hoe je gezonde gewoontes en leuke dingen in je leven kunt versterken.

Je leert ook van de ervaringen van anderen in de groep. Zo werk je aan je gezondheid, en misschien ook aan je relaties en geldzaken.



Voor wie is de training?
De training is voor mensen met psychische klachten die:
- Willen stoppen met alcohol of drugs
- Minder willen gebruiken
- Of er gewoon meer over willen weten.

Je hoeft nog niet te willen stoppen om mee te doen.
Je moet wel in behandeling zijn bij IrisZorg of Pro Persona.

Wat doen we in de training?
De training bestaat uit drie delen:
- Basistraining (8 bijeenkomsten)
  Je krijgt informatie over alcohol en drugs.
- Vaardigheidstraining (27 bijeenkomsten)
  Je leert 9 vaardigheden om “nee” te zeggen tegen gebruik en “ja” tegen gezonde alternatieven.
- Oefensessies
  Je oefent de vaardigheden die je hebt geleerd, zodat je ze in het dagelijks leven kunt gebruiken.

Na de training (om 13.30 uur) kun je meewandelen op het terrein.
Twee keer per jaar is er een helpersmiddag. Dan mag je iemand meenemen die jou helpt. Je krijgt hier later meer informatie over.

© Pro Persona 00145-251007

Wanneer en waar?
Locatie: Pro Persona, Nijmeegsebaan 61, Nijmegen (hoofdgebouw)
Start: Elke 8 weken begint er een nieuwe groep
Dag: Vrijdag

- 11.30 – 12.15 uur: Basistraining of vaardigheidstraining
- 12.15 – 12.45 uur: Lunch
- 12.45 – 13.30 uur: Oefensessies

Je krijgt een trainingsboek tijdens de training.

Aanmelden of meer informatie?
Neem dan contact op met een van de trainers:
Laura Mazzei (IrisZorg)

- Telefoonnummer: 088 - 606 1600
- E-mail: l.mazzei@iriszorg.nl

Margreet Kamp (Pro Persona)

- Telefoonnummer: 024 - 343 6520
- E-Mail: m.kamp@propersona.nl

Je kunt je ook aanmelden via je behandelaar. Na aanmelding krijg je een uitnodiging voor een kennismakings-gesprek met de trainers.

Let op
Deelname aan deze training kan meetellen voor het eigen risico van je zorgverzekering.

Pro Persona
Nijmeegsebaan 61, 6525 DX Nijmegen
(024) 343 65 20
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK : 41053219

IrisZorg
Tarweweg 20, 6534 AM Nijmegen
(088) 606 16 00
www.iriszorg.nl

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg