



Connect

Pro Persona



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.

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
www.propersonaconnect.nl

Connect helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E preventie@propersona.nl

W www.propersonaconnect.nl

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

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona