

# Cursus voor naasten

## *Handvatten en steun bij een psychische kwetsbaarheid in uw naaste omgeving*

De impact van een behandeling van iemand met een psychische kwetsbaarheid kan groot zijn. Er zijn momenten dat u snel moet handelen, zonder dat u zich echt goed kunt realiseren wat er gaande is. Dit kan impact hebben op uw eigen lichaam en geest. Zo kunnen er klachten ontstaan zoals slecht slapen en veel piekeren. Om goed uw dierbare bij te kunnen staan en ook goed voor uzelf te zorgen, is de cursus *Psychische kwetsbaarheid in uw naaste omgeving, handvatten voor naastbetrokkenen* in het leven geroepen.

Deze cursus is er voor naasten die steun kunnen gebruiken bij het leren omgaan met de huidige situatie. Er komen verschillende onderwerpen aan bod waar u als naaste veel aan kan hebben, om meer inzicht en meer handvatten te krijgen. Deze cursus is interactief, dat wil zeggen dat u veel inbreng heeft en kunt oefenen in de veiligheid van deze groep. Veel van de geleerde vaardigheden kunt u direct inzetten, voor uzelf, naar uw dierbare of in gesprekken met hulpverleners.

**Deze cursus is er voor naasten die steun kunnen gebruiken bij het leren omgaan met de huidige situatie.**

**De onderwerpen tijdens deze cursus zijn onder andere:**

- Kennismaken en inzicht krijgen in uw eigen sociale steungroep;
- Inzicht krijgen wat de kwetsbaarheid van uw dierbare voor u persoonlijk betekent en hoe u daar (anders) mee om kunt gaan;
- Samenwerken met een hulpverlener en afstemming zoeken met uw dierbare en andere naasten, hoe doet u dat?;
- Hoe zorgt u het beste voor uzelf, hoe kunt u uw dierbare het beste ondersteunen;
- Terugblik en het stellen van doelen voor uzelf. >

# De cursus is verdeeld over zes bijeenkomsten van twee uur onder begeleiding van twee of drie trainers.

De cursus is verdeeld over zes bijeenkomsten van twee uur onder begeleiding van twee of drie trainers. De cursus wordt u aangeboden door GGZ Friesland en start jaarlijks met regelmaat op de dinsdag of donderdagavond van 19.00 - 21.00 uur en zo mogelijk op een middag.

Na aanmelding wordt er contact met u opgenomen door een van onze familie ervaringsdeskundigen. Samen met u kijken we in dit kennismakingsgesprek bij welke groep u kunt worden ingedeeld.

## **Wilt u meer informatie?**

Stuur dan een e-mail naar:

*[familie-ervaringsdeskundige@ggzfriesland.nl](mailto:familie-ervaringsdeskundige@ggzfriesland.nl)*

en een van onze familie-ervaringsdeskundigen zal u verder helpen.

## **Wilt u zich aanmelden?**

Dat kan via onze website:

*[www.ggzfriesland.nl/training-voor-naasten](http://www.ggzfriesland.nl/training-voor-naasten)*.