

Cursus Psychische kwetsbaarheid in uw naaste omgeving, handvatten voor naastbetrokkenen

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 kunt hebben om meer inzicht en meer handvatten te krijgen.

De 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.

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 wordt u aangeboden door GGZ Friesland en start jaarlijks met regelmaat. De data en tijden van de cursus vindt u op www.ggzfriesland.nl/training-voor-naasten. Na aanmelding wordt contact met u opgenomen door een van onze familie-ervaringsdeskundigen. Zolang de coronamaatregelen dat vragen zal de cursus digitaal worden aangeboden via Teams. Zodra het weer kan wordt de cursus fysiek gegeven op een nader aangegeven locatie in Friesland.

Wilt u meer informatie? Stuur een e-mail naar familie-ervaringsdeskundige@ggzfriesland.nl en een van onze familie-ervaringsdeskundigen zal u helpen.

Wilt u zich aanmelden? Dat kan via onze website www.ggzfriesland.nl/training-voor-naasten.

Planning 2021

Bij onvoldoende inschrijving kunnen groepen worden samengevoegd.

Zolang de coronamaatregelen gelden zal de cursus digitaal worden aangeboden via Teams. U ontvangt hiervoor heldere aanwijzingen. Zodra het weer kan wordt de cursus fysiek gegeven op een nader aangegeven locatie in Friesland.

Groep 1

Dinsdagavond van 19.00 - 21.00 uur

Data: 23 maart, 30 maart, 13 april, 20 april, 11 mei, 18 mei

Groep 2

Donderdagavond van 19.00 - 21.00 uur

Data: 1 april, 8 april, 15 april, 22 april, 13 mei, 20 mei

Groep 3

Dinsdagavond van 19.00 - 21.00 uur

Data: 1 juni, 8 juni, 15 juni, 22 juni, 29 juni, 6 juli

Groep 4

Donderdagavond van 19.00 - 21.00 uur

Data: 27 mei, 3 juni, 10 juni, 17 juni, 24 juni, 1 juli

Groep 5

Dinsdagavond van 19.00 - 21.00 uur

Data: 31 augustus, 7 september, 14 september, 21 september, 28 september, 5 oktober

Groep 6

Donderdagavond van 19.00 - 21.00 uur

Data: 2 september, 9 september, 16 september, 23 september, 30 september, 7 oktober

Groep 7

Dinsdagavond van 19.00 - 21.00 uur

Data: 12 oktober, 26 oktober, 2 november, 9 november, 16 november, 23 november

Groep 8

Donderdagavond van 19.00 - 21.00 uur

Data: 28 oktober, 4 november, 11 november, 18 november, 25 november, 2 december

Wilt u zich aanmelden? Ga dan naar:

 www.ggzfriesland.nl/training-voor-naasten 