

Geef je vandaag nog op!

Cursus Psychische kwetsbaarheid in je naaste omgeving, handvatten voor naastbetrokkenen

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

Deze cursus is er voor naasten die hulp nodig hebben met het leren omgaan met de huidige situatie. Er komen verschillende onderwerpen aan bod waar je als naaste veel aan kan hebben om meer inzicht en meer handvatten te krijgen.

Deze cursus is interactief, dat wil zeggen dat je veel inbreng hebt en kunt oefenen in de veiligheid van deze groep. Veel van de geleerde vaardigheden kun je direct inzetten, voor je zelf, naar je dierbare of in gesprekken met hulpverleners.

De onderwerpen tijdens deze cursus zijn onder andere:

- Kennismaken en inzicht krijgen in je eigen sociale steungroep;
- Inzicht krijgen wat de kwetsbaarheid van jouw dierbare voor jouw persoonlijk betekent en hoe je daar (anders) mee om kunt gaan;
- Samenwerken met een hulpverlener en afstemming zoeken met jouw dierbare en andere naasten, hoe doe je dat?;
- Hoe zorg je het beste voor jezelf, hoe kun je je dierbare het beste ondersteunen;
- Terugblik en het stellen van doelen voor jezelf.

De cursus is verdeeld over zes bijeenkomsten van twee uur onder begeleiding van twee trainers. Op **27 oktober** starten de wekelijkse bijeenkomsten, die **elke dinsdag van 19:00 tot 21:00 uur** plaatsvinden op Marshallweg 9 in Leeuwarden (kamer 005).

De cursussen zijn face-to-face, met inachtneming van de 1,5 meter en alle overige coronamaatregelen, zoals handen desinfecteren. De cursus is helemaal kosteloos. Je krijgt een werkmap waarin tips en verwijzingen naar literatuur staan, zodat je dit later nog eens kunt raadplegen.

Wil je meer informatie of je aanmelden? Ga dan naar:



www.ggzfriesland.nl/training-voor-naasten

