

### **Kosten**

De training kost €25,- per persoon, inclusief het werkboek en koffie/thee.

### **Informatie en aanmelding**

U kunt zich aanmelden met het bijgevoegde inschrijfformulier. Na aanmelding wordt u uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek wordt er inhoudelijke en praktische informatie over de training gegeven en krijgt u de mogelijkheid om over uw situatie te vertellen. Samen bekijken we of de training geschikt is voor u.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Context, Centrum voor GGZ preventie

Telefoon: (010) 49 33 555

E-mail: [info@context-ggzpreventie.nl](mailto:info@context-ggzpreventie.nl)

**Context is onderdeel van Parnassia BavoGroep**

[www.bavo-europoort.nl](http://www.bavo-europoort.nl)

# Psychiatrie in de familie

*PSYCHO-EDUCATIEVE TRAINING VOOR  
NAASTBETROKKENEN VAN MENSEN MET  
PSYCHISCHE PROBLEMEN*

**Context**

Postbus 5250 3008 AG Rotterdam  
Twentestraat 52 3083 BD Rotterdam  
Telefoon (010) 49 33 555 Fax (010) 49 33 589  
[info@context-ggzpreventie.nl](mailto:info@context-ggzpreventie.nl) [www.context-ggzpreventie.nl](http://www.context-ggzpreventie.nl)

Leven met iemand met psychische problemen

***“Ik ben geneigd om me altijd aan te passen aan wat mijn partner nodig heeft, ook als het ten koste van mijzelf gaat.”***

Leven met iemand met psychische problematiek is zwaar. Iedereen die dit meemaakt kan meepraten over de conflicten, de overbelasting, de machteloosheid en de eenzaamheid die dit met zich meebrengt. Voor degene zelf én voor naastbetrokkenen levert dat veel spanning op. Veel naastbetrokkenen weten niet meer hoe ze moeten reageren.

***“Eerst dachten we dat het de puberteit was, maar toen werd hij psychotisch. We willen graag weten hoe we daar mee om moeten gaan.”***

Herkent u uw eigen situatie in deze omschrijving? Dan kunt u baat hebben bij de training ‘Psychiatrie in de familie’. U leert in de training over de achtergrond van de problemen en behandelmogelijkheden. U oefent met andere manieren van reageren. Het doel is dat u zich minder belast gaat voelen. Bovendien weten we uit ervaring dat het ook vaak een positieve invloed op het gedrag van degene met de psychische problematiek heeft.

***“Ik kan nu beter mijn grenzen aangeven; ik neem de verantwoordelijkheid niet meer steeds over en kan haar beter loslaten ...”***

## **Inhoud van de training**

De volgende onderwerpen komen in de training aan bod:

- Kennismaking en verwachtingen van de cursus.
- Psychiatrische problemen in gezin en relatie
- Balans draagkracht – draaglast
- Zorgrol nader bekeken
- Communicatie en grenzen stellen
- Probleemoplossingsmethodiek
- Zorgen voor jezelf

Het is géén therapiegroep. Ook is het géén gespreksgroep, waarin het accent ligt op het uitwisselen van ervaringen. Uiteraard is daar wel gelegenheid voor, onder andere aan de hand van de thema’s en huiswerk.

## **Voor wie?**

De training is bedoeld voor familieleden, partners en goede vrienden van mensen met psychische problematiek. Om deel te kunnen nemen is het niet noodzakelijk dat uw familielid, partner of vriend(in) op dit moment in behandeling is.

## **Praktische informatie**

De training start bij voldoende aanmeldingen en wordt het hele jaar door gegeven op verschillende locaties. Er kunnen maximaal twaalf mensen deelnemen aan de training. De training bestaat uit tien bijeenkomsten van twee uur en een terugkombijeenkomst.

De exacte data en tijd wordt nog bekend gemaakt.