

Omgaan met iemand met psychische of psychiatrische problemen Cursus-carrousel voor familie en vrienden

Ervaringen uitwisselen Grenzen stellen en bewaken

Omgaan met iemand met psychische of psychiatrische problemen is voor veel mensen niet gemakkelijk. Vaak gaat dit gepaard met gevoelens van frustratie, onbegrip, boosheid en verdriet.

Herkent u zich in onderstaande uitspraken?

- Ik voel me machteloos in het contact met mijn familielid of vriend.
- Ik voel me regelmatig bezorgd, boos of verdrietig over het verleden of de toekomst.
- Ik weet niet bij wie ik terecht kan met mijn vragen.
- Ik begrijp niet waarom hij of zij zo doet.
- Ik weet niet meer wat ik moet doen; niets lijkt te helpen.
- Ik vraag me regelmatig af wat ik fout heb gedaan.

Dan kunt u baat hebben bij de cursus 'Omgaan met mensen met psychische of psychiatrische problemen'.

Een cursus voor familie en vrienden

Mentrum geeft deze cursus-carrousel voor mensen die meer willen weten over hoe je hiermee omgaat. U wisselt ervaringen uit met lotgenoten en krijgt informatie over ziektebeelden en mogelijkheden voor steun.

Er zijn 4 bijeenkomsten. Het is aan u om te bepalen welke avonden u wilt bezoeken, al raden wij u aan om alle bijeenkomsten te volgen.

De cursus loopt het hele jaar door. Deelname is gratis. U hoeft zich niet aan te melden, en kunt gewoon binnenlopen.

Bijeenkomst 1 Aandacht voor uzelf.
Met welk gedrag van uw familielid of vriend heeft u moeite? Komt u aan leuke dingen en uw eigen vrienden toe?

Bijeenkomst 2 Psychische problematiek, ziektebeelden, hulpverlening. Wat hoort bij de ziekte? Welke vragen heeft u aan de hulpverlening.

Bijeenkomst 3 Eigen grenzen stellen en bewaken. Hoe reageert u op het gedrag van uw familielid of vriend? Helpt dit? Waar liggen uw eigen grenzen? En hoe kunt u dit op een goede manier duidelijk maken en bewaken?

Bijeenkomst 4 Sociale steun en een noodplan voor U! Wat doet u als er een crisissituatie dreigt? Bij wie kunt u terecht voor steun? Familieorganisaties vertellen wat zij doen.

U bent van harte welkom op
**- woensdag in de oneven weken
19.00 tot 21.00 uur
Mentrum, Kliniek Eerste Constantijn
Huygensstraat 38 (Oud West)**

**- vanaf 9 april 2009-
donderdag in de oneven weken
19.00 tot 21.00 uur
Mentrum, Kliniek Jan Thomeepad 5 (Noord)**

U kunt ook bij Mentrum terecht voor een individueel adviesgesprek of een cursus over

- omgaan met mensen met een verslaving
- omgaan met mensen met borderline
- omgaan met mensen met een depressie
- omgaan met mensen met schizofrenie

Bel voor meer informatie:
Mentrum Preventie, T 020 - 590 1330
E preventie@mentrum.nl, of check
www.mentrum.nl

