



Mentrum
geestelijke gezondheidszorg Amsterdam



Omgaan met borderline

**Cursus voor familieleden
en naastbetrokkenen van mensen met een
borderline persoonlijkheidsstoornis**

Leven met iemand met borderline

*“Ik ben zo bang dat ze zichzelf wat aandoet.
Maar mijn bezorgdheid werkt vaak averechts.
En dan hebben wij weer een enorme ruzie en zij een crisis ...”*

Leven met iemand met borderline is zwaar. Iedereen in deze situatie kan meepraten over de conflicten, de overbelasting, de machteloosheid en de eenzaamheid die dit met zich meebrengt. De spanning is vaak om te snijden. Veel naastbetrokkenen hebben het gevoel dat ze op eieren lopen.

“Wat ik ook doe, ik lijk het nooit goed te doen: meegaan, er tegenin gaan, m'n mond houden, alles lijkt hem boos te maken!”

Ondersteuningscursus

Hoe moet je omgaan met iemand met borderline? Wat kun je wel zeggen en wat niet? Hoe werken de medicijnen? Hoe kan je het beste met de hulpverlening omgaan? Voor familieleden en naasten met dit soort vragen organiseert Mentrum een ondersteuningscursus. U krijgt informatie, wisselt ervaringen uit met lotgenoten en kunt oefenen hoe u beter om kunt gaan met iemand met borderline. U krijgt een werkboek en huiswerkopdrachten.

Wij verwachten dat de deelnemers alle bijeenkomsten bijwonen. Alles wat in de groep besproken wordt, blijft binnen de groep.

Voor wie

De cursus is bedoeld voor volwassen familieleden, partners, vrienden en naastbetrokkenen van mensen met borderline. Het is niet noodzakelijk dat uw naaste in behandeling is bij Mentrum, wel dat u contact met hem of haar heeft.

De cursus biedt geen behandeling. Als u hulp van de geestelijke gezondheidszorg nodig hebt, adviseren wij u contact op te nemen met uw huisarts of behandelaar.

Thema's

Tijdens de bijeenkomsten worden de volgende onderwerpen behandeld:

- Kennismaken, verwachtingen inventariseren, algemene informatie over borderline
- Zicht op 'borderlinegedrag' en inzicht in uw eigen gedrag
- Communiceren
- Grenzen stellen
- Omgaan met oplopende emoties
- Zorgen voor jezelf
- Omgaan met de hulpverlening
- Hoe nu verder?

Praktische informatie

- Aantal bijeenkomsten: 12
- Tijd: wekelijks 's avonds van 19.30 tot 21.45 uur
- Startdatum: start twee keer per jaar bij voldoende deelnemers
- Locatie: vestiging van Mentrum in Amsterdam in Centrum Oudwest.
- Aantal deelnemers: 5 – 12
- Begeleiders: sociaal psychiatrisch verpleegkundige, groepsmaatschappelijk werker/sociotherapeut of systeemtherapeut
- Kosten: € 25,00 (incl. materiaal)

Informatie en aanmelding

Wilt u weten wanneer de cursus van start gaat of wilt u zich aanmelden, dan kunt u contact opnemen met het secretariaat van afdeling Preventie van Mentrum: telefoon (020) 590 5090, e-mail: preventie@mentrum.nl of www.mentrum.nl.

De eenheid Preventie van Mentrum houdt zich bezig met activiteiten op het gebied van depressie, angst en stress, ondersteuning van familie, naastbetrokkenen en kinderen van mensen met psychiatrische problemen, kwartiermaken en maatschappelijke steunsystemen.

Voor meer informatie kunt u bellen of mailen: 020 - 5905090 of preventie@mentrum.nl of www.mentrum.nl



Mentrum biedt zorg aan mensen met psychiatrische en ernstige problemen in Amsterdam

Augustus 2007

Mentrum heeft een klachtenregeling. De informatiebrochure kunt u opvragen bij Mentrum, afdeling Communicatie, Postbus 75848, 1070 AV Amsterdam; e-mail: communicatie@mentrum.nl; tel. 020 5905043; of downloaden op onze website: www.mentrum.nl