



Omgaan met borderline

Een cursus voor familie en naasten

Omgaan met iemand met borderline is voor veel mensen ingewikkeld en vaak ook verwarrend. Dat kan komen omdat iemand met borderline vaak impulsief handelt en last heeft van stemmingswisselingen. Vooral familie en naasten kunnen op den duur het gevoel krijgen 'op' te zijn. Zij kunnen de zorg voor hun familielid met borderline dan niet goed meer opbrengen en raken opgebrand.

"Het lijkt wel alsof ik op eieren loop. Wat ik ook zeg of doe, het helpt toch niet. En wat ik zelf wil of voel, weet ik niet eens meer". (citaat van familielid)

Voor wie?

De cursus is bedoeld voor familie en naasten van iemand waarbij de diagnose borderline (of trekken van borderline) is gesteld of wanneer u als familie of naaste de symptomen duidelijk herkent. De cursus kan u handvatten geven om met probleemgedrag om te gaan.

Wat houdt de cursus in?

Tijdens de cursus komen de volgende onderwerpen aan bod:

- informatie over borderline;
- bewaken van eigen grenzen;
- omgaan met 'moeilijk'gedrag, zoals manipulatie, claimen en boosheid;
- omgaan met de hulpverlening;
- organiseren van steun voor uzelf en het behouden van geestelijke en lichamelijke gezondheid.

In de groep kunt u ervaringen delen en elkaar steunen.

Kennismakingsgesprek

Voorafgaand aan de cursus krijgt u een kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek krijgt u aanvullende informatie en kunt u vragen stellen.

Praktische informatie

Groepgrootte: maximaal 10 personen.

Duur cursus: 11 bijeenkomsten van 2 uur.

Data: Neem contact met ons op voor de startdata, tijden en locaties of kijk op www.rivierduinen.nl/agenda.

Kosten: € 20,00 materiaalkosten.

U dient zelf het boek 'Borderline de Baas' aan te schaffen.

Inwoners uit de gemeenten van de Duin- en Bollenstreek, regio Leiden en regio Alphen aan den Rijn kunnen deelnemen aan deze cursus. Deze cursus is mogelijk door de WMO financiering van gemeenten in onze regio.

Informatie en aanmelden

Voor meer informatie en aanmelden kunt u contact opnemen met:

GGZ Rivierduinen

Afdeling Preventie

T 071 890 88 88

E preventie@rivierduinen.nl

www.rivierduinen.nl/agenda

www.rivierduinen.nl/familieennaasten