



## Psychische problemen in de familie

### Een cursus voor familie en naasten

**Leven met een naaste met psychiatrische problemen kan ingrijpend zijn. Iedereen die dit meemaakt kan meepraten over conflicten, overbelasting, machteloosheid en eenzaamheid. Voor familie en naasten kan dat veel spanning opleveren. Vaak weten ze niet meer hoe ze moeten reageren. Het risico is dat naasten opgebrand raken.**

Citaten van familieleden:

- *"Ik ben geneigd om me altijd aan te passen aan wat mijn partner nodig heeft, ook als het ten koste van mijzelf gaat."*
- *"Ik dacht: als ik maar genoeg voor haar doe, komt ze wel uit de put. Wat ik ook doe, het lijkt niet te helpen."*

#### Voor wie?

Als u zich in het bovenstaande herkent, is de cursus 'Psychische problemen in de familie' misschien iets voor u. De cursus is bedoeld voor familie en naasten van mensen met psychiatrische problemen. Het is niet nodig dat er bij uw naaste een diagnose is gesteld.

#### Doel

Het doel van de cursus is dat u zich minder belast gaat voelen. Uit ervaring blijkt dat het geleerde tijdens de cursus vaak een positieve invloed heeft op het gedrag van degene met de psychische problemen.

#### Inhoud van de cursus

Tijdens de cursus komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- psychiatrische ziektebeelden en het psychisch functioneren;
- balans tussen draagkracht en draaglast;
- uw rol als mantelzorger;
- communicatie en grenzen stellen;
- methoden om problemen op te lossen;
- zorgen voor uzelf.

De cursus is geen therapiegroep. In de groep kunt u ervaringen delen en elkaar steunen. Deelnemers ontvangen een werkboek met literatuur en huiswerkopdrachten. Met deze opdrachten gaat u in uw eigen situatie aan de slag.

#### Kennismakingsgesprek

Voorafgaand aan de cursus krijgt u een kennismakingsgesprek. U krijgt meer informatie over de cursus en u kunt vragen stellen. We bespreken met u of de cursus aansluit bij uw behoeften.

#### Praktische informatie

Groepsgrootte: maximaal 10 personen.

Duur: 10 bijeenkomsten van 2 uur.

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

Kosten: € 20,00 materiaalkosten.

De cursus Psychische problemen in de familie start een aantal keer per jaar op verschillende locaties. Zo kunt u terecht in de regio Leiden, Duin- en bollen, Alphen aan den Rijn, Gouda, Leidschendam en Zoetermeer. Kijk op [www.rivierduinen.nl/agenda](http://www.rivierduinen.nl/agenda) voor de startdatum op een locatie bij u in de buurt.

#### Informatie en aanmelden

Heeft u vragen over deze cursus of wilt u direct aanmelden? Neem gerust contact op met:

GGZ Rivierduinen

Afdeling Preventie

T 071 890 88 88 (vraag naar preventie)

E [preventie@rivierduinen.nl](mailto:preventie@rivierduinen.nl)

[www.rivierduinen.nl/agenda](http://www.rivierduinen.nl/agenda)