



# Omgaan met psychische kwetsbaarheid in de naaste omgeving

Ondersteuning voor naasten van mensen met psychische problemen



## Psychische problemen

Leven met een naaste met psychische problemen is zwaar. Iedereen die dit meemaakt kan meepraten over conflicten, overbelasting, machteloosheid, schaamte en de eenzaamheid die het met zich mee kan brengen. Veel naastbetrokkenen weten niet meer hoe ze moeten reageren. Dit maakt het zwaar te blijven zorgen voor een familielid of vriend(in) met psychische problemen. Deze cursus helpt je de lasten die het met zich meebrengt te verlichten.

### Voor wie

Herken je je in bovenstaande, dan kan de cursus 'Omgaan met psychische kwetsbaarheid in de naaste omgeving' jou wellicht helpen. De cursus is speciaal bedoeld voor naastbetrokkenen van mensen met psychische/psychiatrische problemen. Naastbetrokkenen zijn familieleden en anderen die nauw betrokken zijn bij de zorg waar- onder vrienden, burens of collega's. Wanneer de zorg met meerdere naastbetrokkenen gedeeld wordt, verdient het aanbeveling om als koppel aan de cursus deel te nemen. Het is niet nodig dat er bij jouw naaste een diagnose is gesteld door een psychiater of psycholoog.

Ben je volwassen en heb je een ouder met psychische/psychiatrische problemen, dan is wellicht de cursus voor Volwassenen KOPP/KOV (Kinderen van Ouders met Psychische Problemen en Kinderen van Ouders met Verslavingsproblemen) ook een passende optie voor jou. Informeer bij ons naar de mogelijkheden.

### Doel van de training

Het doel van de cursus is dat jij je minder belast gaat voelen en dat je meer grip ervaart op de situatie. Jouw vragen en behoeften staan centraal.

### Inhoud van de cursus

De cursus bestaat uit zeven bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst. Je krijgt informatie over psychiatrische problematiek en je leert er beter mee om te gaan en je oefent met manieren van reageren.

Thema's die in aan de orde komen zijn:

- Jouw rol als naastbetrokkene
- Anders leren denken
- Communicatie en grenzen stellen
- Methoden om problemen op te lossen
- Zorgen voor jezelf

De cursus is geen therapiegroep. Tijdens de cursus wissel je ervaringen uit met de groep en krijg je opdrachten mee voor thuis. Zo leer je vaardigheden in jouw eigen situatie toe te passen.

### Kennismakingsgesprek

Voorafgaand aan de cursus nodigen we je uit voor een kennismakingsgesprek met de cursusbegeleider. Je krijgt nadere informatie over de cursus en je kunt zelf vragen stellen. Samen met jou bekijken we of de cursus goed aansluit bij jouw wensen en verwachtingen.

### Kosten

De cursus Omgaan met psychische kwetsbaarheid in de naaste omgeving wordt door veel gemeentes gesubsidieerd. Je betaalt dan alleen voor het cursusmateriaal 15 euro.

Wil je weten of jouw gemeente de cursus subsidieert?

Neem dan contact met ons op via telefoonnummer 088-0334100 of email: [preventie@ggzbreburg.nl](mailto:preventie@ggzbreburg.nl).

### Aanmelden

Heb je interesse in de cursus Omgaan met psychische kwetsbaarheid in de naaste omgeving?

Of heb je nog vragen? Neem gerust contact met ons op via telefoonnummer: 088-0334100 of email: [preventie@ggzbreburg.nl](mailto:preventie@ggzbreburg.nl)

### Over Mentaal Gezondheidscentrum

De mentale gezondheidscentra, onderdeel van GGZ Breburg, het staan voor een wijkgerichte en vraaggerichte aanpak.

In een Mentaal Gezondheidscentrum komt veel samen, namelijk: preventieactiviteiten voor cliënten en hun naasten, behandeling (generalistisch en specialistisch) en herstelgericht werken. De zorg/ondersteuning wordt samen met de cliënt, zijn naasten, en andere betrokkenen in de wijk vormgegeven.

### **Over preventie**

Vanuit het Mentaal Gezondheidscentrum bieden we verschillende activiteiten op het gebied van preventie. Het doel van deze activiteiten is om het risico op psychische klachten te verminderen of te voorkomen. Het zijn vooral kortdurende trainingen of bijeenkomsten die gericht zijn op het versterken van de mentale weerbaarheid, het vergroten van veerkracht, het stimuleren van eigen regie, zelfredzaamheid en samenredzaamheid.

### **Ons preventie-aanbod is bedoeld voor:**

- Iedereen die wil werken aan herstel en veerkracht van mensen met psychische/ psychiatrische problemen
- Professionals/vrijwilligers in het onderwijs, zorg en sociaal domein

We bieden activiteiten voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen.

**MENTAAL GEZONDHEIDSCENTRUM**  
GGZ BREBURG



### **Contact**

#### **Mentaal Gezondheidscentrum**

Postbus 770, 5000 AT Tilburg

Tel: 088 - 033 41 00

[preventie@ggzbreburg.nl](mailto:preventie@ggzbreburg.nl)

[www.ggzbreburg.nl](http://www.ggzbreburg.nl)