



Omgaan met Borderline

**Cursus voor naasten van
mensen met Borderline**



Omgaan met Borderline

Het leven met iemand met borderline is voor naastbetrokkenen, zoals ouders, partners, kinderen, broers en zussen niet altijd makkelijk. Een cursus kan je helpen om ervaringen te delen en inzichten te krijgen in de omgang met een naaste met borderline.

Omgaan met Borderline

Emoties kunnen hoog oplopen als je geconfronteerd wordt met het gedrag van iemand met borderline. Gedrag dat je niet begrijpt of waar je last van hebt. Daarbij ervaar je misschien onzekerheid, schuld, boosheid, medelijden of verdriet. Maar vooral ook angst voor hoe de toekomst er uit ziet. De zorgtaken trekken een zware wissel op het (sociale) leven van naastbetrokkenen. Je hebt wellicht minder tijd voor jouw eigen bezigheden en je kunt het gevoel hebben dat jouw zorgtaak je eigen leven in de war gooit.

Thema's in de cursus

Het leren omgaan met borderline bestaat uit: leren wat borderline is, waardoor het gedrag ontstaat en welke invloed naastbetrokkenen zelf kunnen hebben op het borderline gedrag. Bijvoorbeeld door het aangeven en handhaven van grenzen en duidelijke communicatie. Het belangrijkste bij het leren omgaan met borderline is echter het leren omgaan met de eigen emoties en deze een plek geven.

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

Praktische informatie

De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur en één Terugkombijeenkomst na twee maanden. De groep bestaat uit 6 tot 12 deelnemers.

Kennismakingsgesprek

Voor de start van de cursus hebt u een kennismakingsgesprek met de cursusbegeleider. Daarin krijg je informatie over de cursus en kun je vragen stellen. Samen met jou wordt bekeken of de cursus goed bij jou en je wensen en verwachtingen aansluit.

Kosten

De cursus Omgaan met borderline wordt door veel gemeenten gesubsidieerd. Je betaalt dan alleen voor het cursusmateriaal 25 euro.

Aanmelden

Heb je interesse in de cursus Omgaan met borderline? Of heb je nog vragen? Neem gerust contact met ons op via telefoonnummer 088-0334100 of e-mail: preventie@ggzbreburg.nl.

Over Mentaal Gezondheidscentrum

De mentale gezondheidscentra, onderdeel van GGZ Breburg, in Midden- en West-Brabant 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.

Collectieve preventie

Deze activiteiten zijn vooral gericht op:

- Familielieden en naastbetrokkenen van mensen met psychische/ psychiatrische problemen
- Activiteiten op het gebied van depressiepreventie
- Deskundigheidsbevordering voor professionals/vrijwilligers in het onderwijs, zorg en sociaal domein

Onze activiteiten zijn er voor kinderen, jongeren, volwassen en ouderen.

MENTAAL GEZONDHEIDSCENTRUM
GGZ BREBURG



Contact

Mentaal Gezondheidscentrum

Postbus 770, 5000 AT Tilburg

Tel: 088 - 033 41 00

preventie@ggzbreburg.nl

www.ggzbreburg.nl