

Privacy

Als je deelneemt aan een cursus, noteren wij alleen je naam, adres, telefoonnummer en emailadres. Soms vragen we ook de naam van je huisarts. We gaan zorgvuldig met je gegevens om. Alles wat je vertelt blijft vertrouwelijk. Op www.arkinbasisggz.nl vind je ons privacyreglement. Je kunt dit reglement ook vragen aan een medewerker.

Jouw mening

Na de cursus willen wij graag weten wat je van de cursus vond. Heb je er iets aan gehad? Hoe kunnen we de cursus verbeteren? We vragen je daarom om een vragenlijst in te vullen na afloop van de cursus. Je gegevens en antwoorden blijven altijd anoniem.

Als je niet tevreden bent, dan kun je dat bespreken met de cursusleider. Onze medewerkers horen het graag als er vragen zijn, of als we iets beter kunnen doen. Kom je er samen niet uit, dan kun je vragen naar onze klachtenregeling. Je vindt deze regeling ook op www.arkinbasisggz.nl

Cursusaanbod preventie

Kijk op www.arkinbasisggz.nl/preventie/cursussen
voor onze actuele agenda en cursusdata

Informatie en online zelfhulpcursussen

www.mijnihelp.nl

Contact en Aanmelding

Preventie Volwassenen

t (020) 590 1330

preventie@arkin.nl

www.arkinbasisggz.nl/preventie

Psychische problemen in de familie

*Beter leren omgaan met iemand met
psychische of psychiatrische klachten
Cursus-carrousel voor familie vanaf 18 jaar*

Heb je een familielid of een bekende met psychische of psychiatrische klachten? En heb je behoefte aan informatie of tips voor jezelf om hier mee om te gaan? Of gewoon aan een plek om je verhaal eens kwijt te kunnen bij mensen die hetzelfde meemaken? Dan is deze cursus iets voor jou!

Wat?

Vier themabijeenkomsten in een groep met andere naasten. Je kunt de bijeenkomsten afzonderlijk bijwonen of de gehele reeks.

Voor wie?

De cursus is voor volwassenen met iemand in hun directe omgeving die psychische of psychiatrische klachten heeft.

Waar gaat de cursus over?

Je krijgt informatie over psychische ziektebeelden en hoe je ermee om kunt gaan. Ook kijken we naar hoe je steun kunt vinden in je situatie. Daarnaast is er veel ruimte voor het uitwisselen van ervaringen met lotgenoten. Er zijn vier verschillende bijeenkomsten, elk met een eigen thema:

1. Aandacht voor jezelf
2. Psychische problematiek, ziektebeelden en hulpverlening
3. Grenzen stellen en bewaken
4. Sociale steun en een noodplan voor jezelf.

'Nu snap ik beter waarom mijn vriendin reageert zoals ze reageert.'



Voorkomen is beter

Cursussen van Preventie

Iedereen kan deelnemen aan de cursussen van Preventie. Zo'n cursus is geen therapie, maar bedoeld om je eigen kracht te versterken. Je neemt deel op eigen initiatief en aan de cursus van jouw keuze. Voor meer informatie kun je ons bellen of een afspraak maken voor een persoonlijk adviesgesprek.

Hoe werkt het?

Cursusduur: De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van 2 uur. Je kunt op elke willekeurige bijeenkomst binnen lopen.
Wanneer: De cursus loopt het hele jaar door. Informatie over data, locatie en thema's, kun je vinden op www.arkinbasisggz.nl/preventie/agenda
Waar: Kijk voor de locatie op www.arkinbasisggz.nl
Kosten: Gratis.

Is het iets voor mij?

Heb je nog twijfels of vragen? Of wil je weten welk onderwerp de volgende keer aan de beurt is? Bel of mail ons dan gerust. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer.

Ik doe mee!

Je hoeft je niet op te geven. Je kunt gewoon binnenlopen tijdens één van de bijeenkomsten.

'Ik heb me gerealiseerd dat ik ook steun mag zoeken. En nu weet ik waar ik die kan vinden.'
