**Informatie over de cursus**

Er bestaan veel psychische problemen, zoals depressie, psychose, burnout of angstklachten. Direct betrokkenen en mantelzorgers hebben vaak gevoelens van schuld, schaamte, angst en/of medelijden. Deze gevoelens kunnen een extra belasting voor u zijn.

Met de cursus ‘Omgaan met psychische klachten’ versterkt u uw vermogen om zelf richting te geven aan uw leven, ook al zijn de omstandigheden moeilijk. Er wordt uitgegaan van uw eigen kracht. U leert weer aandacht en tijd voor uzelf in te bouwen.

**Voor wie?**

Voor ouders, partners, broers, zusters, kinderen of vrienden van volwassenen met psychische klachten. Het is niet noodzakelijk dat uw naaste in behandeling is.

**Werkwijze**

Er wordt gewerkt met een cursusmap met achtergrond-informatie en opdrachten. Hiermee gaat u thuis aan de slag. Dit neemt ongeveer een half uur per dag in beslag.

**Wat komt aan de orde?**

* Informatie over verschillende psychische problemen, mogelijke oorzaken en symptomen
* Vaardigheden om er als directbetrokkene mee om te gaan
* Vertrouwen krijgen in de omgang met uw naaste
* Leren omgaan met eigen emoties als schuld, schaamte, angst en medelijden
* Hoe stel ik grenzen?
* Aandacht voor uzelf en handvatten om op een gezonde manier op de been te blijven
* Inzicht in en samenwerken met de hulpverlening
* Ervaringen uitwisselen

**Praktische informatie**

**Cursusdata** 22, 29 september, 6, 20, 27 oktober, 3, 10 november.

Terugkombijeenkomst in overleg met de groep

**Tijdstip** dinsdagmiddag 16.30-18.30 uur

**Locatie** De cursus wordt gehouden op de locatie van Prezens/GGZ inGeest aan de Burgemeester Roëllstraat 70 te Amsterdam

**Begeleiding Agaath Drost** **a.drost@prezens.nl**

**en Marieke Eeltink** **m.eeltink@prezens.nl**

**Aanmelding**

Aan de cursus zijn geen kosten verbonden

**Contactinformatie Prezens**

088 788 5055
info@prezens.nl

Lokaties Prezens in Amsterdam:

Burgemeester Röellstraat 70

1064 BP Amsterdam

Eerste Jan Steenstraat 84-2

1072 NP Amsterdam