

# Psychiatrie in de familie

## Cursus voor naastbetrokkenen van mensen met psychiatrische problemen

Leven met iemand met een psychiatrisch probleem is zwaar. Iedereen die dit meemaakt, kan meepraten over de conflicten, de overbelasting, de machteloosheid en de eenzaamheid die dit met zich meebrengt. Voor degene zelf en voor veel naastbetrokkenen leveren de psychiatrische problemen veel spanning op. Veel naastbetrokkenen weten niet meer hoe ze moeten reageren.

### Voor wie is de cursus bedoeld?

De cursus is speciaal bedoeld voor naastbetrokkenen van mensen met een psychiatrisch probleem. Het gaat hierbij om naasten van cliënten die bij Yulius in behandeling zijn. Als dat niet het geval is, informeer dan naar de mogelijkheden bij het secretariaat. Het is niet noodzakelijk dat er een diagnose is gesteld door een psychiater of psycholoog. Voor familieleden die behoefte hebben aan meer gedetailleerde informatie over specifieke problemen en de omgang organiseert Yulius ook de cursussen:

- Omgaan met depressie
- Omgaan met borderline
- Partnercursus autisme

### Inhoud

Het doel van de cursus is dat u zich minder belast gaat voelen. Deelnemers aan de cursus leren beter hun eigen grenzen te bewaken. Uit onze ervaring blijkt dat dit vaak een positieve invloed heeft op het gedrag van degene met het psychiatrische probleem.

Verder leren deelnemers om te gaan met het gedrag dat samenhangt met de psychiatrische problematiek.

Daarbij wordt aandacht besteed aan de achtergrond van psychiatrische problemen en de behandelmogelijkheden. Er is ruimte voor het uitwisselen van ervaringen aan de hand van de thema's die worden behandeld.

De cursus is geen therapiegroep of lotgenotengroep.

Tijdens de cursus komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Psychiatrische problemen in gezin of relatie
- Balans tussen draagkracht en draaglast
- De rol van de deelnemer als mantelzorger nader bekeken
- Communicatie en grenzen stellen
- Methoden om problemen op te lossen
- Zorgen voor uzelf

### Praktische informatie

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten van 2,5 uur.

Enkele weken na afloop is er een terugkombijeenkomst.

Aan de cursus kunnen maximaal 10 personen deelnemen.

Deelname is vrijwillig, maar niet vrijblijvend. Wij

verwachten dat u aanwezig bent op alle bijeenkomsten en de huiswerkopdrachten maakt.

### Kennismakingsgesprek

Voordat de cursus start, vindt er een telefonisch

kennismakingsgesprek plaats om te kijken of uw wensen

passen bij de mogelijkheden die de cursus biedt.

## Kosten

De kosten voor het cursusmateriaal bedragen voor naasten van patiënten die worden behandeld binnen een polikliniek of kliniek van Yulius (Specialistische GGZ) of in het zorgpad chronisch van Indigo ZHZ € 35,-\*.

De kosten voor overige deelnemers bedragen € 230,-\*. Hiervoor ontvangen deelnemers thuis een factuur. Deelnemers ontvangen een werkboek met literatuur en huiswerkopdrachten.

\* prijzen onder voorbehoud

## Aanmelden

Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden bij het secretariaat van Indigo ZHZ (onderdeel van Yulius). Het secretariaat is telefonisch bereikbaar van maandag t/m donderdag tussen 8.00 en 20.00 uur en op vrijdag tussen 8.00 en 17.00 uur via nummer 088 4050607 of via e-mail [secretariaat@indigozhz.nl](mailto:secretariaat@indigozhz.nl).

## Yulius

Yulius is een mensgerichte ggz-instelling met bijna 70 locaties in de regio Rotterdam, Dordrecht, Gorinchem en Leerdam. Hier helpen we cliënten en leerlingen met psychische problemen op het gebied van wonen, leren en werken.

---

Yulius is bereikbaar  
op telefoonnummer **088 40 50 600**.

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

