



Ruggensteun

Groep voor naasten van een oudere met psychiatrische problemen

Zorgen voor een oudere met psychische problemen kan erg ingewikkeld zijn. Je hebt niet alleen de zorg voor de ander, maar maakt je ook zorgen om de ander.

In de naastengroep *Ruggensteun* gaan we in op gevoelens van machteloosheid, het verwerken van je eigen verdriet en het belang van zorg voor jezelf.

De volgende thema's komen aan bod

- Hoe ga je om met het veranderde gedrag van je naaste?
- Hoe handel je in lastige situaties?
- Informatie over verschillende psychiatrische ziektebeelden.
- Hoe verwerk je je eigen verdriet?
- Hoe stel je grenzen en voorkom je overbelasting?
- Hoe vind je een balans tussen stress en ontspanning?

De groep biedt veel gelegenheid om ervaringen te delen en van elkaar te leren.

Samenkomst:	1 x per week
Duur bijeenkomst:	2 uur
Aantal bijeenkomsten	8
Materialen:	Je krijgt een werkboek.
Kosten:	Deelname kan in overleg met de behandelaar van je familielid/naastbetrokkene. Heb je geen naaste in behandeling bij GGzE dan is deelname mogelijk op basis van eigen kosten.

Aanmelden of meer informatie?

Wil je meer weten of je aanmelden om deel te nemen?

Stuur dan een e-mail naar trainingen@ggze.nl.

Ruggensteun is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl