



Liberman-Omgaan met verslaving

**Voor mensen met psychiatrische problemen;
krijg hulp bij het stoppen met middelengebruik**

Omgaan met verslaving

Voor mensen met een psychische aandoening is zelfstandig functioneren vaak al moeilijk genoeg. Als er verslaving aan alcohol, drugs, medicijnen of gokken bij komt, wordt het nog lastiger.

Dit programma is speciaal voor jou als je hiermee worstelt en wilt stoppen met middelengebruik, zodat je beter zelfstandig kunt leven.

Wat is het doel?

In de cursus *Omgaan met verslaving* leer je *nee* zeggen tegen verslaving en *ja* tegen gezonde alternatieven. Je krijgt praktische informatie over verslaving en leert vaardigheden die helpen om middelengebruik te voorkomen.

Veel deelnemers ervaren minder psychische problemen en merken dat hun verslaving vermindert, wat hun leven aangenamer maakt.

Hoe werkt het?

Omgaan met verslaving is praktisch en direct toepasbaar. Het is een cursus met veel oefeningen die je in het dagelijks leven kunt gebruiken.

Je werkt met instructievideo's, gesprekken, rollenspellen en je krijgt een werkboek om zelf mee aan de slag te gaan.

Samenkomst: 1 x per week
Duur bijeenkomst: 2 uur
Aantal bijeenkomsten: 12
Materialen: Je krijgt een werkboek.

Aanmelden of meer informatie?

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met trainingen@ggze.nl.

Liberman - Omgaan met verslaving is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl