

Voorlichting

ZORGEN VOOR EEN NAASTE...

... met psychische en/of verslavingsproblemen



Als je zorgt voor naaste met een psychisch en/of een verslavingsprobleem is het belangrijk om goed voor jezelf te blijven zorgen. Makkelijker gezegd dan gedaan, want hoe doe je dat?

Over de voorlichting

De voorlichting betreft een eenmalige bijeenkomst van twee uur. Tijdens de voorlichting krijg je tips, advies, kun je ervaringen delen met andere deelnemers en is er gelegenheid tot het stellen van vragen.

Je krijgt informatie over:

- emoties en gedachten
- het stellen van grenzen
- hoe jij omgaat met de ander en wat daarbij jouw doelen en verwachtingen zijn
- wat gaat er goed en waar je ondersteuning bij nodig hebt
- waar je terecht kunt voor meer ondersteuning.

JIJ staat centraal tijdens deze voorlichting, niet het ziektebeeld van de ander...

Wat kost het?

Deelname aan deze voorlichting is kosteloos.

Wanneer vindt een voorlichting plaats?

De voorlichting wordt een aantal keer per jaar aangeboden. Scan voor de actuele data de QR-code hieronder. Staat er geen datum gepland? Neem dan contact met ons op. We plaatsen je dan op een wachtlijst. Ben je een intermediair en wil je deze voorlichting (kosteloos) op jouw locatie aanbieden? Laat het ons weten.

Meer info

Hiervoor kun je terecht bij het secretariaat van Indigo Preventie, 088 357 10 60, preventie@indigohaaglanden.nl. Wil je liever een persoonlijk gesprek? Dat kan! Neem dan contact met ons op voor het maken van een afspraak: deze is kosteloos en je hebt geen verwijzing nodig.

