

Heb jij een naaste met psychische klachten?

Sta jij klaar voor een familielid of naaste met psychische klachten? Heeft iemand in jouw directe omgeving bijvoorbeeld een depressie, autisme, eetstoornis of verslaving? Dit kan veel invloed hebben op jouw eigen leven. Je kunt klachten krijgen zoals slecht slapen en piekeren. Om jou te ondersteunen, is er de cursus 'Handvatten en steun bij een psychische kwetsbaarheid in je naaste omgeving'.

Kom ook naar de cursus

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten op donderdagavonden in november en december van 19.00 tot 21.00 uur. GGZ Friesland biedt de cursus in samenwerking met gemeente Ooststellingwerf aan.

Aanmelden of meer informatie?

Neem contact op met Lyan Bergsma via 06- 45 88 20 22 of l.bergsma@ooststellingwerf.nl. Je kunt je aanmelden tot en met 14 augustus. Na aanmelding neemt de familie-ervaringsdeskundige vanuit de GGZ contact met je op.

Meer informatie: ooststellingwerf.nl/cursus-psychische-kwetsbaarheid

Lotgenotengroep partnerverlies: verwerk samen het verlies

Het verlies van je partner is een ingrijpende gebeurtenis die je hele leven op z'n kop zet. Soms is er voldoende steun van familie en vrienden, soms is dat vangnet er niet of wil je ze niet belasten. Dan kan het fijn zijn om met mensen te praten die een vergelijkbare situatie hebben meegemaakt.

Ontmoet mensen die jouw verhaal en gevoelens herkennen

In samenwerking met Scala en Sichtpunt organiseert gemeente Ooststellingwerf een lotgenotengroep partnerverlies. Met de lotgenotengroep sta je er niet alleen voor. Je ontmoet mensen waarmee je jouw verhaal kunt delen. Tijdens de bijeenkomsten gaan we onder begeleiding van twee deskundigen van Sichtpunt in gesprek over verlies en rouw. Ontdek wat jou kan helpen om met verlies en verdriet om te gaan.

De bijeenkomsten

Bij voldoende deelname komt de groep zes keer op woensdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur bij elkaar. De eerste bijeenkomst is op 11 september 2024 en staat in het teken van kennismaken.

Aanmelden of meer informatie?

Neem contact op met Lyan Bergsma via 06- 45 88 20 22 of l.bergsma@ooststellingwerf.nl. Je kunt je aanmelden tot en met 14 augustus. Deelname aan de lotgenotengroep partnerverlies is volledig kosteloos.

Meer informatie: ooststellingwerf.nl/lotgenotengroep-partnerverlies