

Privacy

Als je deelneemt aan een cursus, noteren wij alleen je naam, adres, telefoonnummer en emailadres. Soms vragen we ook de naam van je huisarts. We gaan zorgvuldig met je gegevens om. Alles wat je vertelt blijft vertrouwelijk. Op www.arkinbasisggz.nl vind je ons privacyreglement. Je kunt dit reglement ook vragen aan een medewerker.

Jouw mening

Na de cursus willen wij graag weten wat je van de cursus vond. Heb je er iets aan gehad? Hoe kunnen we de cursus verbeteren? We vragen je daarom om een vragenlijst in te vullen na afloop van de cursus. Je gegevens en antwoorden blijven altijd anoniem. Als je niet tevreden bent, dan kun je dat bespreken met de cursusleider. Onze medewerkers horen het graag als er vragen zijn, of als we iets beter kunnen doen. Kom je er samen niet uit, dan kun je vragen naar onze klachtenregeling. Je vindt deze regeling ook op www.arkinbasisggz.nl

Cursusaanbod preventie

Op onze website vind je een uitgebreide beschrijving van ons aanbod en kun je in de activiteitenagenda gemakkelijk zien waar en wanneer onze bijeenkomsten plaatsvinden. www.arkinbasisggz.nl/preventie

Informatie en online zelfhulpcursussen

www.mijnihelp.nl

Informatie, contact en aanmelding

Preventie Volwassenen

t (020) 590 1330

preventie@arkin.nl

www.arkinbasisggz.nl/preventie

Preventie volwassenen

Ondersteuning voor familie & naastbetrokkenen

Ben je familie of bekende van iemand met psychische problemen? Dit valt niet altijd mee en kan je behoorlijk uitputten. Hoe gaat het eigenlijk met jou? Hoe blijf je zelf overeind? Houd je de nodige ruimte voor je eigen leven, naast de zorg voor je naaste?

Arkin BasisGGz Preventie Volwassenen biedt speciaal voor jou mogelijkheden voor steun, hulp en informatie. Hiervoor heb je geen verwijsbrief van je huisarts nodig en er zijn (meestal) geen kosten aan deelname verbonden.

Familiespreekuur

Wil je informatie over wat je zou kunnen helpen in jouw situatie? Of heb je even wat extra ondersteuning nodig? In maximaal drie gesprekken kunnen wij samen met je meedenken en je voorzien van informatie, praktische tips en adviezen die bij jou en jouw situatie passen. Hieraan zijn geen kosten verbonden.

- Heb je een vraag over ons ondersteuningsaanbod of wil je meer informatie? Dan kun je ons telefonisch of per email bereiken:
T 020 – 590 1330 | preventie@arkin.nl

Cursus 'Psychische problemen in de familie'

Je krijgt informatie over psychische ziektebeelden, hoe je ermee om kunt gaan en mogelijkheden voor steun. Daarnaast is er veel ruimte voor het uitwisselen van ervaringen met lotgenoten. Er zijn vier verschillende bijeenkomsten, elk met een eigen thema.

Avond 1: Aandacht voor jezelf.

Avond 2: Psychische problematiek, ziektebeelden en hulpverlening.

Avond 3: Grenzen stellen en bewaken.

Avond 4: Sociale steun en een noodplan voor jou.

- Je hoeft je niet aan te melden voor deze cursus. Je kunt op elke willekeurige bijeenkomst binnen lopen. Kijk voor data en locatie op onze activiteitenagenda www.arkinbasisggz.nl/agenda

Gespreksgroep voor 'Nabestaanden na zelfdoding'

Nabestaanden die een dierbare hebben verloren door zelfdoding kunnen baat hebben bij het delen van hun ervaringen en gevoelens met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Zo vind je herkenning, erkenning en wellicht enige troost bij elkaar. In de gesprekken staan ervaringen, gevoelens en vragen centraal.

De gespreksgroep komt het hele jaar door maandelijks één keer 1,5 uur bij elkaar. Het is een open groep: elke bijeenkomst zijn nieuwe deelnemers welkom. Voorafgaand aan deelname vindt een kennismakingsgesprek plaats.

- Kijk voor data en locatie op onze activiteitenagenda www.arkinbasisggz.nl/agenda

Gespreksgroep 'Een psychisch zieke ouder? En hoe gaat het met u?'

De gespreksgroep richt zich op volwassenen (18+), die opgegroeid zijn met een psychisch zieke of verslaafde ouder.

De gespreksgroep bestaat uit acht bijeenkomsten. Tijdens de eerste bijeenkomsten wisselen we vooral ervaringen uit. Daarna komen er verschillende thema's aan bod zoals verantwoordelijkheid, relaties, grenzen stellen en identiteit. De gespreksgroep start meerdere keren per jaar. Voorafgaand aan deelname vindt een kennismakingsgesprek plaats.

Kosten: €15

- Kijk voor data en locatie op onze activiteitenagenda www.arkinbasisggz.nl/agenda

Online aanbod MijniHelp.nl

Je kan ook gebruik maken van ons online aanbod. Zo kan je zelfstandig en op jouw moment gebruik maken van online ondersteuning.

Op www.mijnihelp.nl is een pagina speciaal voor familie en naastbetrokkenen met informatie, ervaringsverhalen, zelftesten en online zelfhulpcursussen.

De online zelfhulpcursus 'Hoe gaat het met U?' is er voor iedereen die zich betrokken voelt bij iemand met psychische problemen en die wil leren een goede balans te houden. De online zelfhulpcursus 'Als de zorg te zwaar is' is er voor mensen waarbij de zorg voor een psychisch zieke naaste uit de hand loopt.

www.voorggznaasten.amsterdam.nl

Online platform met ervaringsverhalen en informatie over ondersteuningsmogelijkheden binnen Amsterdam en omgeving.

Voorlichting

Op aanvraag verzorgen wij voorlichting over ondersteuningsmogelijkheden voor familie en naastbetrokkenen van mensen met (ernstige) psychische klachten.

