

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.arkin.nl/privacy 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.arkin.nl/klachtbehandeling.

Aanbod preventie

Kijk op www.arkin.nl/preventie/cursussen voor onze actuele agenda en cursusdata.

Informatie en online zelfhulpcursussen

www.mijnihelp.nl

Wij zijn
er voor
iedereen



Een psychisch zieke ouder? KOPP/KOV Volwassenen 25+ Steun en lotgenoten vinden voor jezelf

Ondersteuningsgroep voor volwassen kinderen van een psychisch zieke ouder



Contact en Aanmelding

Preventie Volwassenen
t (020) 590 1330
preventie@arkin.nl
www.arkin.nl/preventie

**Heb je een psychisch zieke of verslaafde ouder?
En heb je behoefte aan informatie of tips voor
jezelf om hier mee om te gaan? Of gewoon aan
een plek om je verhaal eens kwijt te kunnen bij
mensen die hetzelfde meemaken? Dan is deze
cursus iets voor jou!**

Voor wie?

Ondersteuningsgroep voor
volwassen kinderen van een
psychisch zieke ouder.
Deelname vanaf 25 jaar.

—
'Ik heb me gerealiseerd
dat ik beter voor mezelf
moet zorgen en dat ik
me daar niet schuldig
over hoeft te voelen.'
—

Waar gaat de cursus over?

In de eerste twee bijeenkomsten
wissel je ervaringen uit met andere
deelnemers. Daarna komen thema's
aan de orde, zoals:

1. verantwoordelijkheid
2. relaties
3. schuldgevoelens
4. grenzen stellen
5. identiteit

Afhankelijk van wat er op dat
moment in de groep leeft, bepalen
we gezamenlijk de thema's. Je kunt
ook zelf onderwerpen inbrengen die
je bezighouden.

Hoe werkt het?

Cursusduur: De cursus duurt 8
bijeenkomsten. Elke week is er een
bijeenkomst van 2 uur.

Cursussen van Preventie

Iedereen kan deelnemen aan de cursussen van
Preventie. Onze cursussen zijn geen therapie, maar
bedoeld om je eigen kracht te versterken. Voor meer
informatie kun je ons bellen of een afspraak maken
voor een persoonlijk adviesgesprek.

Waar en wanneer: de cursus start, bij
voldoende deelnemers, meerdere keren
per jaar op de Jacob Obrechtstraat 92.
De startdata en locaties vind je op de
website van: [arkin.nl/preventie/familie-
en-naastbetrokkenen/kopp-kov-
volwassenen-23/](http://arkin.nl/preventie/familie-
en-naastbetrokkenen/kopp-kov-
volwassenen-23/)

Groep: max 9 Deelnemers

Kosten: € 15,-

Is het iets voor mij?

Heb je nog twijfels of vragen? Bel of mail
ons dan gerust. Kijk op de achterkant
van deze folder voor het adres en
telefoonnummer.

Ik doe mee!

Heb je belangstelling voor deze groep?
Je kunt je rechtstreeks aanmelden via het
aanmeldformulier op de website
www.arkin.nl/preventie.

—
'Na jaren van
therapie en zoeken
heb ik gevonden
wat ik nodig had.
Voor mij is de cirkel nu
rond.'
—