

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 naasten met informatie, ervaringsverhalen, zelftesten en online zelfhulpcursussen. De zelfhulpcursussen zijn gratis.

Online zelfhulpcursus
'Hoe gaat het met jou?'

Online zelfhulpcursus
'Als de zorg te zwaar is'

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 naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid.

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



Contact en Aanmelding

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


Arkin *Preventie*

Wij zijn
er voor
iedereen



Preventie Volwassenen

Ondersteuning voor familie & naasten

Arkin Preventie Volwassenen biedt speciaal voor jou mogelijkheden voor steun, hulp en informatie.

Ben je familie of bekende van iemand met een psychische kwetsbaarheid? 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?

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 en via preventie@arkin.nl

Ontmoetingsavonden voor naasten

De ontmoetingsavonden zijn voor familie en naasten van mensen met iemand in hun directe omgeving die psychische- en/ of verslavingsproblemen heeft. Lotgenoten delen ervaringen en worden voorzien van informatie, tips en handvatten.

Elke ontmoetingsavond heeft een specifiek thema. De thema's hebben betrekking op hoe je naast de zorg voor je naaste, ook goed voor jezelf kunt (blijven) zorgen. De ontmoetingsavonden zijn gratis.

Kijk voor data en meer informatie op onze online activiteitenagenda: arkin.nl/preventie/familie-en-naasten/ontmoetingsavonden-voor-naasten/

Cursussen

Cursus 'Psychische problemen in de familie'

De cursus is voor volwassenen met iemand in hun directe omgeving die psychische- of psychiatrische klachten heeft. 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.

De cursus is gratis. Voorafgaand aan deelname vindt een kennismakingsgesprek plaats.

Kijk voor data en meer informatie op onze online activiteitenagenda: arkin.nl/preventie/familie-en-naasten/psychische-problemen-in-de-familie/

KOPP/KOV Volwassenen 25+

Een gespreksgroep voor volwassenen (25+), die opgegroeid zijn met een ouder met een psychische kwetsbaarheid en/of verslavingsproblemen. Deze cursus duurt 8 weken. Elke week is er een bijeenkomst van 2 uur.

Voorafgaand aan deelname vindt een kennismakingsgesprek plaats. De kosten zijn 15 euro.

Kijk voor data en meer informatie op onze online activiteitenagenda: arkin.nl/preventie/familie-en-naasten/kopp-kov-volwassenen-23/

KOPP/KOV Jongvolwassen 18-25 jaar

How 'Bout You?!

Een training voor jongeren (18-25 jaar) met een ouder met een psychische kwetsbaarheid en/of verslavingsproblemen. Er worden ervaringen gedeeld aan de hand van verschillende thema's. Deze training duurt 9 weken. Elke week is er een bijeenkomst van 1.5 uur. Voorafgaand aan deelname vindt een kennismakingsgesprek plaats. Deze training is gratis.

Kijk voor data en meer informatie op onze online activiteitenagenda: arkin.nl/preventie/familie-en-naasten/kopp-kov-jongvolwassen-18-25-jaar/

Voorlichtingsbijeenkomsten 'Leven met een suïcidale naaste'

Voor volwassenen die betrokken zijn bij iemand met suïcidale gedachten en/of gedrag. De voorlichtingsbijeenkomsten bestaan uit 2 bijeenkomsten van 2 uur. Voorafgaand aan deelname vindt een kennismakingsgesprek plaats. De voorlichtingsbijeenkomsten zijn gratis.

Kijk voor data en meer informatie op onze online activiteitenagenda: arkin.nl/preventie/suicidepreventie/voorlichtingsbijeenkomsten-leven-met-een-suicidale-naaste/

Gespreksgroep voor 'Nabestaanden na zelfdoding'

Een gespreksgroep voor volwassen nabestaanden na zelfdoding. 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. De gespreksgroep is gratis.

Kijk voor data en locatie op onze activiteitenagenda: arkin.nl/preventie/suicidepreventie/gespreksgroep-voor-nabestaanden-na-zelfdoding/

Gespreksgroep 'Leven met een naaste die last heeft van suïcidale gedachten'

Gespreksgroep voor volwassenen die betrokken zijn bij een naaste die last heeft van suïcidaliteit. Tijdens de bijeenkomsten staan ervaringen, gevoelens en vragen van deelnemers centraal. Daarnaast worden ze voorzien van handvatten en tips, waardoor ze sterk (blijven) staan en goed voor zichzelf kunnen zorgen. De gespreksgroep bestaat uit 6 bijeenkomsten van 2 uur. Voorafgaand aan deelname vindt een kennismakingsgesprek plaats. De gespreksgroep is gratis.

Kijk voor data en meer informatie op onze activiteitenagenda: arkin.nl/preventie/suicidepreventie/leven-met-een-naaste-die-last-heeft-van-suicidale-gedachten/