

Training Familie Ervaringsdeskundigheid

Familie Ervaringsdeskundigheid: voor wie?

Zorgt u voor een familielid of naastbetrokkene met een psychisch probleem? Deze zorg kan nogal wat met zich meebrengen. Het Steunpunt GGZ biedt een cursus aan voor familieleden en naastbetrokkenen die mantelzorger zijn. De cursus bestaat uit twee delen. In de eerste module deelt u met elkaar ervaringen aan de hand van thema's. Het delen van ervaringen wordt vaak ervaren als een hele steun: u vindt herkenning en begrip. In het tweede deel werken we aan ervaringsdeskundigheid. U leert uw ervaring als naastbetrokkene te benoemen en deze te verdiepen tot ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid. Er wordt in de cursus een eerste stap naar familie ervaringsdeskundigheid gezet. De eerste module kunt u ook los van de tweede volgen. Het tweede deel is niet los te volgen.

Programma

Module I: Ervaring delen als familielid/(naast)betrokkene

We brengen in kaart wat het allemaal voor uw leven betekent om deze zorg te hebben en uw ervaringen staan daarbij centraal. Aan de hand van thema's worden uw ervaringen uitgediept. Omdat we het in groepsverband doen, hoort u ook andermans verhalen. Dit vergroot uw ervaringskennis, en voor de meeste cursisten wordt het ook als grote steun ervaren.

Module II: Familie ervaringsdeskundigheid

We gaan oefenen met het vertellen van uw verhaal. Er komen gastsprekers uit de en we gaan dieper in op het terrein van de familie ervaringsdeskundige.

Wat levert de cursus je op?

U leert terugkijken op uw ervaringen als mantelzorger en vindt handvaten om beter met uw situatie om te gaan. We bespreken thema's waar veel mantelzorgers van mensen met psychische kwetsbaarheid tegen aan lopen. O.a.

- De balans in uw leven tussen zorg en uw eigen vrije tijd.
- Wat is de invloed van de ziekte op uw leven
- Welke stigma's ervaart u en wat doen deze met u?
- Uw eigen herstelproces dat u als naastbetrokkene doorlopen hebt
- Stilstaan bij het rouwproces wat u hebt doorlopen
- Een aantal vaardigheden, zoals feedback geven, vragen stellen en voor jezelf opkomen.

U kunt daardoor beter met uw naaste omgaan en het vergroot uw vaardigheden als mantelzorger.

Ervaringen van deelnemers

- *“Het geleerde is op veel terreinen toepasbaar. In mij relatie tot familie en andere extern betrokkenen, maar ook op beleidsmatig niveau.”*
- *“Deze persoonlijke bijeenkomsten zijn waardevol voor het uitoefenen van het beroep Familie Ervaringsdeskundige”*

Open inschrijving

Er worden jaarlijks diverse cursussen georganiseerd met open inschrijving, voor iedereen die met zijn haar rol als Familie Ervaringsdeskundige aan de slag wil. Voordat u kunt starten met de cursus voeren wij eerst een gesprek waarin met u wordt besproken of de cursus aansluit bij uw verwachtingen/mogelijkheden en wat wij van u verwachten als cursist.

Praktische informatie

De cursus vindt plaats bij het Steunpunt GGZ Utrecht in Utrecht. Onze locatie is zowel per trein/bus als per auto (wel betaald parkeren) goed bereikbaar.

De cursus bestaat uit 20 dagdelen van tweeëneuhalf uur, met steeds twee weken tussen de bijeenkomsten. Het is bedoeld voor mensen in en rondom Utrecht. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Er wordt van de cursisten voorbereidingstijd gevraagd voor het maken van opdrachten en voor het lezen van de literatuur die wordt opgegeven. Cursisten krijgen daarvoor een reader/cursusboek uitgereikt.

Deelnemers die de cursus volgen, ontvangen na afloop, bij voldoende participatie een certificaat.

Plaatsing is in volgorde van aanmelding. Er is in de cursus plaats voor maximaal 12 personen. Inschrijving gebeurt n.a.v. het gesprek. Pas na dit gesprek wordt uw inschrijving definitief.

Meer vragen?

Familie Ervaringsdeskundigheid maakt deel uit van het opleidingscentrum van het Steunpunt GGZ Utrecht. Bel ons voor meer informatie met Maria Roos van Dorsten 06-41518334 of bezoek onze website: www.ggzutrecht.nl.

Kaatstraat 18

3513 BK Utrecht

T 030 - 236 93 20

W www.ggzutrecht.nl

E m.vandorsten@ggzutrecht.nl