

Psychische problemen in de familie

Een cursus voor familieleden, partners en andere direct betrokkenen van mensen met psychische problemen in Nijmegen.

Deze cursus is gratis en voor inwoners uit de gemeenten Berg en Dal, Beuningen, Heumen, Druten, Mook en Middelaar, Nijmegen en Wijchen.

Voor wie zorgt, verdient ook steun

Als iemand in je directe omgeving psychische problemen heeft, zoals een depressie, angststoornis, autisme (ASS) of psychose, kan dat ook voor jou als naaste veel spanning en zorgen met zich meebrengen. Misschien voel je je verdrietig, machteloos, onbegrepen of zelfs schuldig. Soms ontstaan er ruzies of word het je te veel.

Het gedrag van iemand met psychische problemen kan veel vragen oproepen.

Soms vragen naastbetrokkenen zich af hoe ze het beste om kunnen gaan met moeilijke situaties.

Voor wie is de cursus bedoeld?

De cursus is er speciaal voor naasten van mensen met psychische problemen.

Wat leer je in de cursus?

Tijdens de bijeenkomsten leer je meer over:

- de achtergrond van psychische problemen
- hoe je beter kunt omgaan met moeilijke situaties
- het vinden van balans tussen zorgen voor de ander en zorgen voor jezelf
- het stellen van grenzen
- de invloed van je gedachten op je gedrag
- het versterken van je draagkracht

Praktische informatie

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur. De bijeenkomsten vinden plaats op maandag 23 februari, 2, 16, 23, 30 maart en 13 april 2026 van 13.30-15.30 uur.

De cursus wordt gegeven door Dominique Ebben en Hester Simons in Hoofdgebouw De Sterrenberg: Nijmeegsebaan 61, 6525 DX Nijmegen.

Meer weten of aanmelden?

Aanmelden kan via het aanmeldformulier op de [website](#).



Pro Persona Preventie

☎ (026) 312 44 83

✉ preventie@propersona.nl

🌐 www.propersona.nl/preventie

Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg