

Riagg Preventie biedt daarnaast ook diverse cursussen aan voor:

- Assertiviteit;
- Realistisch waarnemen en denken;
- Depressieve klachten;
- Angstklachten;
- Arbeid en stress;
- Opvoedingsondersteuning;
- Huiselijk geweld (slachtoffers van);
- Relatieproblemen (en huiselijk geweld);
- KOPP (kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen).

Riagg Preventie

Riagg Preventie
Stationsplein 2
3112 HJ SCHIEDAM
tel. 010 - 4453 497
preventie@riaggrijnmond.nl

©Riagg Rijnmond/preventie/april/2010/150/versie 05.00



Voor wie?

Voelt u zich vaak gespannen?

Raakt u de laatste tijd steeds sneller geïrriteerd en kunt u steeds minder hebben?

Communiceren met uw partner kan dan tot (grote) misverstanden leiden.

Deze misverstanden kunnen zich op stapelen waardoor situaties uit de hand kunnen gaan lopen. Schelden, schreeuwen, slaan en gooien met dingen naar de ander kunnen hieruit voortvloeien.

Uiteindelijk ontstaat een negatieve spiraal die voor u beide moeilijk te doorbreken is. U en uw partner maar ook de kinderen kunnen hierdoor klachten krijgen zoals concentratieproblemen,

piekeren, vergeetachtigheid, slaapproblemen, gevoelens van machteloosheid of hoofd-, nek- en rugpijnklachten.

De cursus 'Vlinders in onweer' is bedoeld voor (echt)paren tussen de 20 en 60 jaar, die kampen met dit soort problemen.

Effectiever communiceren

Er wordt in de cursus stilgestaan bij de wijze waarop paren met meningsverschillen omgaan.

Bepaalde patronen zijn in de relatie geslopen en zijn vaak lastig om zelf te doorbreken. In de cursus leert u op een andere, opbouwende manier met elkaar om te gaan. Thema's die in de training aan bod komen zijn:

- signalen van spanning en stress herkennen;
- invloed van het gezin van herkomst op de relatie;
- omgaan met schuld- en schaamtegevoelens;
- conflicthantering;
- intimiteit en seksualiteit.

In de cursus letten we niet op fouten en zwakheden, niemand krijgt de zwarte piet toegespeeld.

We richten ons op de goede kanten van de relatie en bouwen daarop verder.

Thuis aan de slag

De cursus geeft naast theoretische kennis ook een schat aan praktische en werkbare vaardigheden.

Deelnemers leren de vaardigheden toe te passen in de eigen situatie. U krijgt hiervoor een cursusboek.

Praktische informatie

De cursus bestaat uit tien bijeenkomsten van twee uur en vindt plaats op een vaste avond, één keer per week. Na afloop vindt er een afsluitend gesprek plaats. Voor de precieze cursusdata van de eerstvolgende cursus kunt u contact opnemen met Riagg Preventie. De cursus wordt gegeven in Rotterdam of Vlaardingen. Aan de cursus nemen 4 tot 6 (echt)paren per training deel. De cursus wordt gegeven door twee begeleiders (therapeuten).

Kosten

Cursussen en trainingen van Riagg Preventie worden vergoed uit het basispakket van de zorgverzekering. Iedere verzekerde boven de 18 jaar heeft een wettelijk verplicht eigen risico voor zorgkosten uit het basispakket. De cursus 'Vlinders in onweer' wordt verrekend met dit eigen risico.

Informatie en aanmelding

Indien u onder behandeling bent bij de Riagg Rijnmond kunt u zich aanmelden via uw behandelaar. Het is dan niet nodig het aanmeldformulier in te vullen. Bent u niet onder behandeling dan heeft u een verwijfskaart van uw huisarts nodig om u aan te melden. U kunt zich schriftelijk aanmelden door het invullen en opsturen van bijgesloten aanmeldformulier.

Na aanmelding ontvangt u een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek. In dit gesprek wordt gekeken of de cursus goed bij u aansluit en kunt u vragen stellen.

Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met het secretariaat van Riagg Preventie per telefoon ☎010-4453 497 of per e-mail preventie@riaggrijnmond.nl

Dit project is tot stand gekomen door een bijdrage van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid/Directie Coördinatie Emancipatiebeleid.