



Volwassen KOPP cursus

Ook opgegroeid bij een ouder met psychische problemen?

Dat kan belastend zijn. De wisselende stemmingen van je ouder, de onvoorspelbaarheid thuis, het gebrek aan informatie en de verantwoordelijkheid die je al vroeg op je schouders moest nemen. Ook als (jong)volwassene kun je daar nog last van hebben.

Bijvoorbeeld:

Je slaapt slecht, je piekert, je hebt last van concentratieproblemen, je begrijpt eigenlijk niet zo goed wat er speelt, of waarom je je onzeker, somber of anders voelt.

In de cursus krijg je informatie over psychiatrische aandoeningen en de gevolgen hiervan. Het gaat over het herkennen van je eigen emoties, gevoelens, grenzen stellen, je leven vormgeven e.d. Maar vooral ook dat je niet de enige bent.

Start woensdag 21 oktober 2020

Tijd: 15.00 – 17.00 , 8 wekelijkse bijeenkomsten

Data: 21, en 28 oktober. 4, 11, 18 en 25 november. 2, en 9 december.

Locatie: Spaarnepoort, Hoofddorp

Kosten: gratis voor inwoners van Zuid-Kennemerland

Aanmelden: T 088 788 5015

E preventie@prezens.nl

www.ggzingeest.nl

