



PuntP

Omgaan met borderline

*Beter leren leven met iemand met een
borderline persoonlijkheidsstoornis*

CURSUS VOOR FAMILIE EN BEKENDEN VANAF 18 JAAR

GROEP:
FAMILIE EN OMGEVING



Cursussen van PuntP Preventie

Iedereen kan deelnemen aan cursussen van PuntP Preventie. Zo'n cursus is geen therapie, maar bedoeld om uw eigen kracht te versterken. U neemt deel op eigen initiatief en aan de cursus van uw keuze. Een verwijzing van uw huisarts is niet nodig. Voor meer informatie kunt u ons bellen of een afspraak maken voor een persoonlijk adviesgesprek.

Leven met iemand met borderline is zwaar. Om het vol te kunnen houden, is het belangrijk dat u weet hoe u er zo goed mogelijk mee omgaat. Én hoe u goed voor uzelf zorgt. Hoe? Dat leert u in de cursus 'Omgaan met borderline'.

Waar gaat de cursus over? U krijgt informatie, wisselt ervaringen uit met lotgenoten en oefent hoe u beter kunt omgaan met iemand met borderline. Daarnaast maakt u huiswerkopdrachten. Aan de orde komen onder andere: inzicht in borderlinegedrag en uw eigen gedrag, communiceren, grenzen stellen, omgaan met oplopende emoties, omgaan met de hulpverlening, zorgen voor uzelf. Wat u vertelt, blijft vertrouwelijk.

'Ik heb geleerd afspraken te maken, mijn dochter belt me nu niet meer midden in de nacht.'

'Ik zeg nu vaker wat ik voel, loop minder op eieren, dat werkt veel beter!'

'Ik neem nu minder dingen over, dat geeft mijn dochter ruimte om het zelf te doen.'

Hoe werkt het?

HOE VAAK: 10 bijeenkomsten van 2 uur.

WANNEER: Op een doordeweekse avond van 19.00-21.00 uur. De cursus begint als er genoeg deelnemers zijn. Na 2-3 maanden is er een terugkombijeenkomst

WAAR: Mentrum, Eerste Constantijn Huygensstraat 38, Amsterdam (Oud-West).

GROEP: 5-12 deelnemers.

KOSTEN: € 30 inclusief cursusmateriaal.

Is het iets voor mij? Heeft u nog twijfels of vragen? Belt of mailt u ons dan gerust. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer.

Ik doe mee! Aanmelden kan via telefoon of e-mail. Kijk op de achterkant van deze folder voor het adres en telefoonnummer. U wordt dan uitgenodigd voor een introductiebijeenkomst. Op die bijeenkomst krijgt u informatie over de cursus en bespreken we of die geschikt voor u is.

Andere cursussen van PuntP

- Psychiatrie in de familie.
- Een depressieve naaste?
- Omgaan met depressie.
- Omgaan met psychose of schizofrenie.
- Een psychisch zieke ouder? En hoe gaat het met u?
- Chineestalige cursus over psychiatrie.
- Individueel adviesgesprek.

PRIVACY Bij deelname aan een cursus worden uw naam, adres, woonplaats, telefoonnummer, email-adres en in sommige gevallen uw BSN-nummer genoteerd. Wij gaan zorgvuldig met uw gegevens om. Dit doen wij volgens het privacy-reglement van Arkin, dat u bij ons kunt opvragen.

UW MENING Omdat wij na afloop van de cursus willen weten of de cursus aan uw verwachtingen heeft voldaan, vragen wij u een vragenlijst in te vullen. Deze is anoniem en wordt alleen gebruikt voor onderzoek en het verbeteren van de cursus. Wanneer u niet tevreden bent, kunt u dat aangeven bij de cursusleider. Komt u er samen niet uit, dan kunt u gebruik maken van onze klachten-regeling, die u bij ons kunt opvragen.

Contact en aanmelding

PuntP Preventie

(020) 590 1330

cursus@punctp.nl

www.punctp.nl/preventie

PuntP Preventie is onderdeel van Arkin en werkt samen met Jellinek Preventie