

Liberman - Omgaan met verslaving

Doel van de training

Tijdens de training krijg je informatie en leer je hoe je verantwoord kunt stoppen met je alcohol- en/of drugsgebruik. Je leert van ervaringen van anderen, herkenning en begrip. Je leert vaardigheden hoe je 'nee' kunt zeggen tegen alcohol of drugs en je te richten op gezonde gewoonten en genoegens. Zo kun je een actieve rol spelen in het verbeteren van je gezondheid en mogelijk ook van je relaties en financiën.

Voor wie is de training bedoeld?

Iedereen met psychiatrische klachten, die zijn of haar alcohol- en/of drugsgebruik beter onder controle wil krijgen, of er meer over wil weten is welkom. Ook als je nog niet van plan bent om helemaal te stoppen met je alcohol- en/of druggebruik ben je welkom om de training te volgen.

Je dient in behandeling te zijn bij IrisZorg of Pro Persona.

Wat gaan we doen?

De Libermantraining 'Omgaan met verslaving' bestaat uit drie delen:

- De basistraining bestaat uit acht bijeenkomsten. Hierin krijg je informatie over het gebruik van alcohol en drugs.
- De vaardigheidstraining. Deze bestaat uit 27 bijeenkomsten. Hierin leer je negen specifieke vaardigheden, die je nodig hebt om 'nee' te zeggen tegen alcohol en drugs en 'ja' tegen gezonde alternatieven.
- De oefensessies. Deze vinden plaats in het middagedeelte, na de basis of vaardigheidstraining. Je gaat de geleerde vaardigheden oefenen, zodat je ze paraat hebt als je ze in je eigen omgeving wilt gebruiken.

Tijd en plaats

In hoofgebouw van Pro Persona Nijmegen op de Nijmeegsebaan 61.

We starten om de acht weken met een nieuwe groep.

De training vindt iedere vrijdag plaats:

- van 11.30 uur tot 12.15 uur Basis-/vaardigheidstraining
- van 12.45 uur tot 13.30 uur Oefensessies

Van 12.15 uur en 12.45 uur is er een lunch.

Tijdens de training wordt een trainingsboek uitgedeeld.

Aanmelden/Informatie

Wil je meer weten over de training dan kun je contact opnemen met een van de trainers.

Iriszorg :

Laura Mazzei, (088) 606 16 00, l.mazzei@iriszorg.nl

Pro Persona:

Margreet Kamp, (024) 343 65 20, m.kamp@propersona.nl

Als je belangstelling hebt om mee te doen, meld dit dan bij je begeleider of behandelaar. Deze kan je opgeven voor de cursus bij bovengenoemde trainers. Je krijgt dan een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek met de trainers.

Adresgegevens

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

Nijmeegsebaan 61
6525 DX Nijmegen
Telefoon (024) 343 65 20
www.propersona.nl

IRISZORG
Grip op je leven

Tarweg 20
634 AM Nijmegen
Telefoon (088) 606 16 00
www.iriszorg.nl

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg