

Online zelfhulp cursussen voor iedereen

Door Terry Mooren



Reinier van Arkel biedt gratis online zelfhulp cursussen voor iedereen aan; 'Lekker slapen', 'Pak je somberheid aan', 'Fluitend naar je werk', 'Minder piekeren'. Speciaal voor mantelzorgers en naastbetrokkenen is er nu ook de 'Zelfhulptraining voor betrokken omgeving'. U vindt de cursussen via www.reiniervanarkel.nl/mijnreinier.

De training voor mantelzorgers en naasten geeft handvatten om met een naaste met psychische problematiek te kunnen omgaan. De training geeft tips en trucs onder andere door middel van filmpjes van lotgenoten waarin zij vertellen hoe zij ermee omgaan. Daarnaast zijn er filmpjes van een praktijkondersteuner GGz bij een huisarts. De cursus is interactief: de cursist kan zelf oefeningen doen en vragen beantwoorden.

De familie- en betrokkenenraad vindt het net als Reinier van Arkel belangrijk dat de omgeving van een cliënt goede informatie krijgt. "Familieleden, partners en andere

naastbetrokkenen kunnen een belangrijke bron van steun zijn voor de cliënt. De belasting voor de naastbetrokkenen is echter vaak aanzienlijk. Dit maakt dat familieleden een verhoogd risico lopen om zelf psychische klachten te ontwikkelen. Het is belangrijk de draaglast te verminderen door de eigen last en het lijden te erkennen en de draagkracht te vergroten door het aanleren van probleemoplossende en stressreducerende vaardigheden. En op basis van goede informatie zorg en steun kunnen bieden", aldus de voorzitter van de familie- en naastbetrokkenenraad Els van der Sanden.

De online zelfhulptraining is hier een goed middel voor. Daarnaast krijgt de cursist informatie over ziektebeelden en wat de familie kan doen als er een crisis dreigt. De cursus gaat niet in op de individuele cliënt en zijn of haar problematiek. Door de training te volgen krijgt de naaste wel informatie waarmee het gesprek met de

persoonlijke hulpverlener van de cliënt goed voorbereid kan worden.

Reinier van Arkel biedt ook psycho-educatie voor een aantal ziektebeelden aan familie en naasten van onze cliënten. Meer informatie kan de behandelaar van de cliënt u geven.

Reinier van Arkel wil de familie en naastbetrokkenen zoveel mogelijk betrekken bij de behandeling van de cliënten. Om dat contact te optimaliseren heeft Reinier onder andere regelmatig contact met vertegenwoordigers van die doelgroep via de familie- en betrokkenenraad.