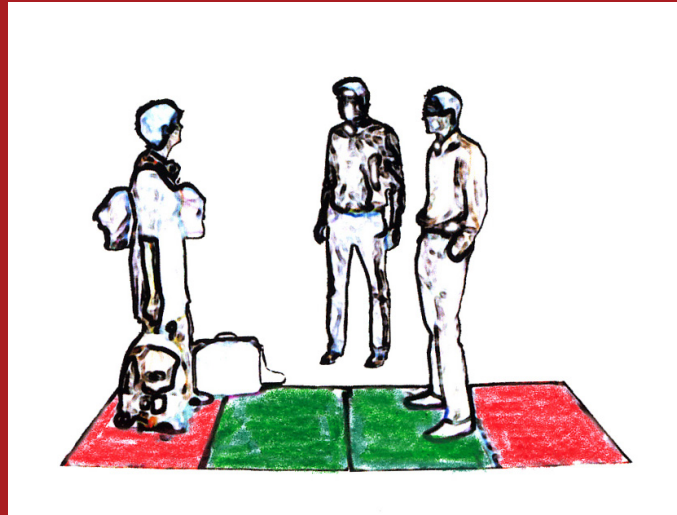


'Al tijdens het volgen van de training veranderde het contact met mijn zoon: We hebben minder conflicten en ik kom beter voor mezelf op. Soms vond ik het ook wel confronterend, maar ik heb veel aan de training gehad'.

Een familielid



Training voor familieleden

Psychiatrische problemen binnen het gezin

Bureau de Mat Training & Opleiding bv

telefoon 023 - 5311065

info@demat.nl • www.demat.nl

Waar lopen familieleden tegen aan?

Als één van de gezinsleden ernstig psychiatrische problemen krijgt, komt de omgang binnen het gezin onder druk te staan. Er kunnen vragen opkomen als 'Wat kan ik wel en niet vragen van mijn zieke kind, ouder, broer, zus of partner?', 'Hoe kan ik hem of haar het beste aanspreken?', 'Hoe blijf ik zelf overeind?' en 'Wat kan ik van de hulpverlening verwachten?' Dus: 'Hoe kan ik de problemen hanteren die op mijn pad komen?'

Om daar een antwoord op te geven is door psychiaters, psychologen en onderwijskundigen in samenwerking met familie en cliënten in 1996 de Mat-training ontwikkeld. De training is inmiddels aan bijna 2000 familieleden gegeven. De effectiviteit is wetenschappelijk bewezen. Een vergelijkbare training bestaat ook voor hulpverleners en cliënten(raden).

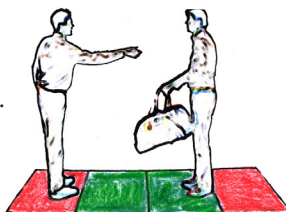
Trainingsprogramma

Gedurende een aantal weken gaat u samen met andere familieleden (maximaal 20 deelnemers) aan de slag met de lastige situaties, die u in het dagelijks leven tegenkomt. Die situaties worden geoefend op de Mat. U leert vaardigheden als 'aanspreken', 'luisteren' en 'grens aangeven' met als doel de omgang met de ander effectiever, veiliger en dus ook gezonder te maken.

Het is een training en geen therapie.

Trainers

De training wordt gegeven door twee gecertificeerde Mat-trainers (zie www.demat.nl).



De Mat geeft richting en biedt houvast bij de omgang met uw zieke familielid

U leert:

- goed onderscheid te maken tussen welke problemen en verantwoordelijkheden van u zijn en welke van de ander;
- omgaan met de (invloed van de) beperkingen die samenhangen met de ziekte;
- uw eigen grenzen (beter) te voelen en hanteren;
- een jargon dat eenduidig en makkelijk toepasbaar is (rood/groen – de Tas – Kan niet/Wil niet);
- een methodiek waarmee u uw eigen handelen haarscherp kunt onderzoeken; u krijgt inzicht in het effect van wat u doet.

De Mat®

De Mat is een praktisch toepasbaar model dat snel en eenvoudig duidelijk maakt of u het gedrag van de ander accepteert of niet en wat u dan kunt doen.

De Mat gaat niet over wat de ander kan doen om 'de samenwerking' te verbeteren, maar wat uzelf kunt doen of misschien wel beter kunt laten.

Meer informatie, kosten, inschrijven

Informeer bij de instelling naar de mogelijkheden en kosten om deel te nemen.

Meer weten over de methodiek? www.demat.nl of info@demat.nl