



nooit alleen

Hoe blijf je overeind? Vergroot uw veerkracht!

Webinar voor naasten van mensen met psychische of psychiatrische problemen

Wordt het u soms te zwaar? Voelt zich u zich steeds vaker gespannen of somber? Heeft u het idee dat u nauwelijks meer aan uzelf toe komt? Dan bent u niet de enige! Familieleden en andere naasten, die betrokken zijn bij iemand met psychische problemen, lopen het risico om overbelast te raken. Door de coronamaatregelen komen er extra moeilijkheden bij. Dan kan het een hele uitdaging zijn om toch goed voor uzelf te blijven zorgen.

ContourdeTwern en Indigo geven een gratis webinar om u bij deze uitdaging te helpen.

We staan stil staan bij hoe u zelf invloed kunt uitoefenen om uw veerkracht te vergroten, zodat u meer grip op uw situatie ervaart.

Wanneer: donderdag 27 mei, 19.30 tot 21.00 uur.

Aanmelden: voor 17 mei via mantelzorglijn@contourdetwern.nl, vermeld daarbij uw naam, telefoonnummer en woonplaats.

Het webinar is online. U kunt dus thuis deelnemen, met een computer, laptop of tablet. Een week voor het webinar ontvangt u een link naar het webinar via Teams.

Lydia Driessen | ContourdeTwern
Natasja Kleinjan | Indigo