

## Kennismakingsgesprek

Voordat u begint met de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats bij het RIAGG. In dit gesprek krijgt u informatie over de cursus en wordt samen met u bekeken of de cursus geschikt is gezien uw vragen en klachten. U ontmoet ook de coach die u ondersteuning biedt.



*Deze cursus wordt aangeboden door de afdeling Preventie en Generalistische Zorg van RIAGG Amersfoort & Omstreken in samenwerking met Indigo.*

## Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met het Vraag en Aanmeldpunt, telefoon: (033) 460 35 05. Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur. Ook kunt u zich aanmelden via e-mail: [preventie@riaggamersfoort.nl](mailto:preventie@riaggamersfoort.nl) of onze website: [www.riaggamersfoort.nl](http://www.riaggamersfoort.nl)

**RIAGG** AMERSFOORT & OMSTREKEN

RIAGG Amersfoort & Omstreken  
Postbus 513 • 3800 AM Amersfoort  
Bezoekadres: Westsingel 41 • 3811 BB Amersfoort  
(033) 460 35 00 • [www.riaggamersfoort.nl](http://www.riaggamersfoort.nl)

**Dementie?  
Het zal uw zorg maar zijn!**

**Zelf aan de slag**

**Zelfhulpcursus voor naasten  
van mensen met dementie**

Familie en andere betrokkenen

# 'Ik weet soms echt niet meer hoe ik met mijn moeder om moet gaan'

## De cursus biedt u ondersteuning, zodat overbelasting en psychische klachten worden voorkomen

### Dementie in de omgeving

In Nederland zijn er zo'n 250.000 mensen met dementie. Het samenleven met en het zorgen voor iemand met dementie kan zwaar zijn. Het kan leiden tot conflicten in de relatie, isolement en eenzaamheid. Als u uw naaste met dementie verzorgt, dan gaat u wel eens over uw eigen grenzen heen, u doet geen dingen meer voor uzelf en misschien raakt u zelfs overbelast. U loopt tegen vragen aan als: 'hoe kan ik het beste met mijn naaste met dementie omgaan', 'wat kan ik beter wel en niet zeggen' en 'hoe voorkom ik dat ik er zelf aan onderdoor ga.'

### Vaardigheden en tips

In de cursus leert u vaardigheden om met uw naaste om te gaan. Daarbij krijgt u tips hoe u overbelasting kunt voorkomen en goed voor uzelf kunt blijven zorgen.

### Voor wie

De cursus is bedoeld voor mensen die een partner, vader, moeder, vriend(in) of een andere naaste hebben met dementie.

### Thuis aan de slag

U volgt de cursus thuis met behulp van een werkboek. Dit werkboek bestaat uit verschillende hoofdstukken met informatie, opdrachten en oefeningen die u zelfstandig doorwerkt. Houdt u er rekening mee dat u hier wekelijks enige tijd mee bezig bent. Door het lezen van het werkboek en het doen van de oefeningen, leert u om in uw eigen situatie nieuwe vaardigheden toe te passen.

### Contact met uw coach

Gedurende de cursus wordt u begeleid door een coach. U bespreekt in principe een keer per week, telefonisch of per e-mail, de vragen die u hebt naar aanleiding van de tekst en de gemaakte oefeningen.

### Duur

De zelfhulpcursus neemt gemiddeld zes tot twaalf weken in beslag.

### Kosten

U betaalt € 25,00 voor de cursusmap. Als deze kosten bezwaarlijk zijn voor u, bespreek dit dan met uw coach.

### Waar

De cursus volgt u thuis.