



# Groepstraining **STEP5**

voor naasten van mensen  
met verslavingsproblematiek

Voor naasten van mensen met verslavingsproblematiek organiseert Mondriaan Preventie en het Familiespreekuur van Mondriaan de groepstraining STEP5.

Deze groepstraining heeft als doel om jou als naaste te ondersteunen. Jouw ervaringen staan centraal. De training bestaat uit 5 bijeenkomsten van elk 2 uur waarin je stapsgewijs leert hoe je je eigen kwaliteit van leven kan bewaken binnen de lastige situatie waarin je je bevindt.

Tijdens de training:

- Breng je in kaart waar je specifiek last van hebt en hoe dit zich uit;
- Verduidelijk je misverstanden en onzekerheden die de situatie kunnen verergeren;
- Onderzoek je verschillende manieren van omgaan met de situatie;
- Breng je je huidige sociale ondersteuning in kaart;
- Onderzoek je waar jouw behoeftes liggen voor verdere ondersteuning in de toekomst.

De training is gebaseerd op de 5 Stappen Methode en is wetenschappelijk goed onderbouwd. Zie voor meer informatie en startdata [mondriaan.eu/agenda](https://mondriaan.eu/agenda).

### Praktische zaken

De training is kosteloos en je hebt geen verwijzing nodig. Wel verwachten we van deelnemers dat ze de volledige training volgen. Voor de groepstraining krijg je eerst een intakegesprek om jouw persoonlijke situatie te bespreken en om te bekijken of deze groepstraining bij je past.

Voor vragen en/of aanmelden kun je terecht bij het Familiespreekuur, T 088 506 65 22 of [familiespreekuur@mondriaan.eu](mailto:familiespreekuur@mondriaan.eu)

**Mondriaan**



voor geestelijke gezondheid