

cursus

MINDER DRANK OF DRUGS



2

WAAROM DEZE FOLDER?




≤ LEREN





MINDER DRANK OF DRUGS

Je hebt je aangemeld voor de cursus Minder Drank of Drugs. Of je hulpverlener heeft je aangemeld. Waarom? Veel mensen drinken alcohol, bijvoorbeeld bier of wijn. We noemen dit ook wel drank. Of ze roken hasj of wiet. Dat kan fijn of gezellig zijn. Maar je kunt er ook problemen door krijgen. Heb jij dat ook? In de cursus leer je hoe je minder drank of drugs kunt gebruiken. Deze folder legt uit hoe de cursus werkt. 

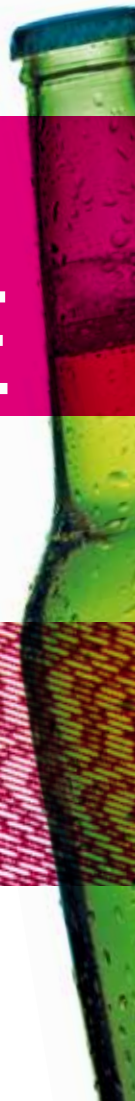


4

CURSUS INFORMATIE



≤ GROEP





MINDER DRANK OF DRUGS

CURSUS, SAMEN MET ANDERE MENSEN

De cursus is voor iedereen, die minder drank of drugs wil gebruiken. Je komt 12 keer op cursus met andere mensen. Zij doen ook de cursus. Je laat hen zien wat je hebt geleerd. En zij laten aan jou hun tips zien. Dat kan je helpen om vol te houden. In de groep zitten mensen die bij jou passen. Ze zijn ongeveer even oud of hebben hetzelfde probleem. Bij de cursusbijeenkomst zijn twee trainers aanwezig.

GESPREKKEN MET DE TRAINER

Je krijgt ook 12 keer een gesprek alleen met een van de trainers. Bij dit gesprek is meestal jouw vertrouwenspersoon aanwezig. Jij kiest zelf wie dat is.

WAT DOET DE VERTROUWENSPERSOON?

De vertrouwenspersoon helpt je bij het maken van de oefeningen thuis. En je kunt samen oefenen wat je hebt geleerd.

In totaal kom je dus 24 keer op cursus: 12 keer in een groep, 12 keer alleen. Meestal is dat genoeg om minder drank en drugs te gebruiken. Soms niet, dan kun je meer hulp krijgen. ●

6


REGELS/ AFSPRAKEN



≤ OEFENEN



MINDER DRANK OF DRUGS

We spreken een paar regels met elkaar af voor de cursus.
Die helpen om te zorgen dat het voor iedereen prettig is.
We kunnen elkaar dan vertrouwen.
De vertrouwenspersoon kan je helpen om te onthouden wanneer de gesprekken zijn. De gesprekken zijn elke week op een vaste tijd. 

CURSUS

voor mensen met een lichte verstandelijke beperking

MINDER DRANK OF DRUGS



Tactus Verslavingszorg

Keulenstraat 3
Postbus 154
7400 AD Deventer

088 382 28 87
tactuslvb@tactus.nl
www.tactuslvbverslaving.nl



FONDS
PSYCHISCHE
GEZONDHEID



pictogrammen © Sclera vzw

3e druk
februari 2016