

# CRAFT:

training voor familieleden, partners  
en vrienden van mensen met een  
verslavingsprobleem



*Wanneer iemand die je lief is worstelt met een verslaving, raakt dat niet alleen hem of haar, maar ook jou. Het kan lastig zijn om hiermee om te gaan, maar je staat er niet alleen voor. Wij helpen je om stappen te zetten en het verschil te maken - voor jezelf én je naaste.*

De CRAFT-training is speciaal ontwikkeld voor familieleden, partners en vrienden van mensen met een verslavingsprobleem. Tijdens deze training leer je hoe je grip houdt op je eigen leven en hoe je op een effectieve manier je naaste kunt ondersteunen.

 **Tactus**  
verslavingszorg



### **Wat is CRAFT?**

CRAFT is een methode die naasten leert hoe ze positief invloed uitoefenen op iemand met een verslaving. In deze gratis groepstraining leer je beter voor jezelf te zorgen, grenzen te stellen en op een duidelijke manier om te gaan met stress en emoties.

In deze training leer je onder andere:

- Grenzen stellen
- Beter voor jezelf zorgen
- Omgaan met je boosheid en andere gevoelens
- Inzicht krijgen in hoe een verslaving werkt
- Je naaste motiveren om hulp te zoeken
- Omgaan met onveilige situaties

### **Hoe ziet de training eruit?**

De CRAFT-training bestaat uit zeven wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur. In een groep van maximaal twaalf deelnemers ga je aan de slag met herkenbare situaties en praktische oefeningen. Je krijgt opdrachten mee, zodat je het geleerde direct in je eigen leven kunt toepassen.

### **Praktische informatie**

De training is kosteloos en toegankelijk voor iedereen die een naaste heeft met een verslavingsprobleem.

### **Informatie en aanmelden**

De CRAFT-training is beschikbaar in verschillende regio's.

Kijk op [tactus.nl/preventie](https://tactus.nl/preventie) voor meer informatie.