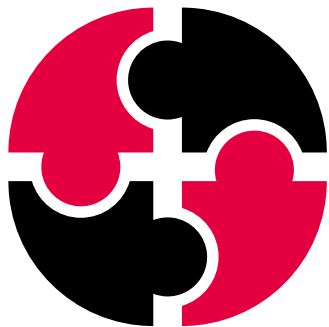


# CRA FAMILIETRaining (CRAFT)

## MINDER STRESS EN BETERE COMMUNICATIE



### Voor ouders, partners en andere familieleden van mensen met een verslaving



- Maak jij je zorgen over het alcohol- of drugsgebruik, gok- of gamegedrag van je kind, partner of ander familielid?
- Verzin je smoesjes voor de ander omdat hij of zij zich niet aan afspraken houdt?
- Werk je veel te hard om alle ballen in de lucht te houden, ook voor de ander?
- Blijf je ruzie maken en lukt het je maar niet om tot de ander door te dringen?

### Dan is de CRA Familietraining (CRAFT) iets voor jou.

**CRA (Community reinforcement approach) is een methode waarin we op zoek gaan naar betere en positievere alternatieven. Bij CRAFT leer je:**

- de regie over je leven vasthouden en verbeteren;
- grenzen stellen en beter voor jezelf zorgen;
- omgaan met je boosheid, verdriet, angst, enzovoorts;
- stoppen met ruzie maken en beter en prettiger communiceren;
- de ander motiveren om in behandeling te gaan of te blijven.



Tijdens de training ontmoet je ook andere naasten, met wie je ervaringen kunt delen en tips kunt uitwisselen. De training bestaat uit zeven bijeenkomsten van anderhalf uur. Om profijt te hebben van CRAFT, is het nodig dat je regelmatig contact hebt met je kind, partner of ander familielid met verslavingsproblemen.

### Wat levert CRA Familietraining op?

Je voelt je beter: je hebt minder stress en minder stemmingsklachten. Doordat je beter je grenzen aangeeft en beter communiceert, wordt ook de relatie met de ander beter. Hierdoor heb je meer kracht en energie.

Jouw kind, partner of ander familielid merkt dat je aan de ene kant positiever communiceert, maar aan de andere kant niet meer de problemen voor hem of haar oplost. Deze duidelijke, positieve aanpak motiveert hem of haar om te minderen of stoppen, of in behandeling te gaan/blijven.



### Aanmelden of meer informatie?



[www.novadic-kentron.nl/hulp-en-advies/cra-familietraining/](http://www.novadic-kentron.nl/hulp-en-advies/cra-familietraining/)



[hulp@novadic-kentron.nl](mailto:hulp@novadic-kentron.nl)



Afdeling Advies en Informatie  
073 - 689 90 90