

**Ondersteunings-
groep voor
familieleden en
betrokkenen van
mensen met
psychische
problemen**

Als uw kind, partner
broer of vriendin psychische
problemen heeft, is dat heel
ingrijpend. Vaak zit de omge-
ving met veel vragen. Hoe kan
ik er het beste mee omgaan?
Hoe kan ik het best reageren
op wat er gebeurt? Hoe houd
ik het vol?

Wist u dat...

u niet de enige bent
met een familielid of
kennis met psychische
problemen? Psychische
problemen komen vaker
voor dan u denkt.
Veertig procent van
de Nederlanders krijgt
er ooit in hun leven
mee te maken.

Hoe gaat het met u?



“Ik leer hoe ik beter
om kan gaan met
mijn broer en ik
kan mijn grenzen
aangeven”

“In de
groep
herken ik de
zorgen over
mijn familie-
lid.”

“De familieleden
groep geeft mij een
steuntje in de rug”

“Ik vind
het fijn om
uitleg te krijgen
over het ziektebeeld
van mijn vriend”



kan er wat aan doen

Als iemand psychisch ziek wordt

Voor de meeste mensen is betrokken raken bij iemand met psychische problemen iets dat gewoon gebeurt. Je bent nou eenmaal familie, of je kent elkaar tenslotte al zo lang. Vaak gaat er van alles aan vooraf voordat duidelijk wordt dat iemand psychisch ziek is. Hij of zij gaat zich anders gedragen, komt steeds weer in de problemen of gebruikt drugs of alcohol. De omgeving kan al veel eerder in de gaten hebben dat het niet goed gaat dan de persoon zelf. Als de problemen onhoudbaar worden, begint de zoektocht naar hulp en informatie. Ook voor de mensen rondom degenen met problemen.

De zorg op uw schouders

Zorgen voor iemand is mooi en kan veel voldoening geven. Bijvoorbeeld omdat iemand dankzij uw zorg thuis kan blijven wonen, nog steeds leuke dingen kan doen of troost vindt op moeilijke momenten. Maar het komt ook voor dat niets lijkt te helpen en alles in het honderd dreigt te lopen. Hoe langer het duurt, hoe zwaarder de belasting voor u kan zijn. Het helpt om in een ondersteuningsgroep uw zorgen te delen met deskundigen en andere familieleden.

De familieleden ondersteuningsgroep

In deze cursus staat u als familielid of direct betrokkene centraal. Het doel van de cursus is voorkomen dat u als familielid of direct betrokkene overbelast raakt door de zorg voor deze persoon. Daarbij staan uw eigen vragen en behoeften centraal. Een pasklare oplossing voor de problemen die het leven met iemand met een psychische aandoening met zich meebrengt, bestaat niet. Wel kunnen informatie, tips, oefeningen van vaardigheden en steun van anderen helpen om meer grip op de situatie te krijgen en meer rust.

Uitgangspunten van de cursus

In de cursus kijken we samen waar de grens tussen u en de ander ligt. Wat kunt u aan, wat gaat te ver en hoeveel kunt u eigenlijk hebben. Hoe geeft u zelf richting aan uw leven ondanks de problemen van uw familielid of betrokkene.

De cursusleiding zorgt samen met u voor een goede en veilige sfeer die het mogelijk maakt van elkaar te leren, ondersteuning te bieden en nieuwe vaardigheden te oefenen.

Uit onderzoek weten we dat inzicht in de ziekte, vaardigheden om beter om te gaan met problemen als gevolg van de ziekte en (onderlinge) steun, de belasting vermindert die familieleden kunnen ervaren. Zo kan hoop op een betere toekomst ontstaan.

Onderwerpen die tijdens de cursus aan bod komen zijn:

- Informatie over psychische aandoeningen, behandelmogelijkheden, verwijsmogelijkheden enz. Er wordt naar aanleiding van de behoeften van de deelnemers informatie verstrekt.
- Vertrouwen krijgen dat wat u als familielid doet goed is, dat u zich niet schuldig hoeft te voelen en dat de aandoening niet aan u ligt.
- Aandacht voor uzelf als familielid en handvatten krijgen hoe u als familielid op de been blijft, grenzen leert stellen en beter tot ontspanning kunt komen.
- Een methode leren om niet helpende gedachten om te zetten in helpende gedachten.
- Het delen van ervaringen met anderen die in een vergelijkbare positie verkeren.
- In kaart brengen in hoeverre u gesteund wordt door anderen, instanties en van welke mogelijkheden u nog meer gebruik kunt maken.

Ook is uit onderzoek en ervaring gebleken dat familieleden en betrokkenen van mensen met een psychische aandoening juist aan deze thema's behoefte hebben. Natuurlijk is het mogelijk naar behoefte, andere thema's aan de orde te laten komen. Dit kunt u altijd voorleggen.

Algemene informatie

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten en vindt plaats bij Ypse in Gezondheidscentrum Den Bosch West. De bijeenkomsten duren 2 uur en worden begeleid door een professional van Ypse en een ervaringsdeskundig familielid of betrokkene. Er zijn geen kosten verbonden aan de cursus. Vooraf wordt een kennismakingsgesprek gepland.

Neem voor meer informatie contact op met Ypse via telefoonnummer 073-2200044



kan er wat aan doen

Voor meer informatie kijk ook op www.Ypse.nl.