

Als een ouder, partner of naaste psychische problemen heeft

Wanneer een dierbare te maken krijgt met psychische problemen, kan dat ook voor jou als naaste een grote invloed hebben. Het is normaal dat je je soms moe, gespannen of machteloos voelt. Door erover te praten en beter te begrijpen wat er speelt, kun je voorkomen dat deze gevoelens zich opstapelen en tot grotere problemen leiden.

Goed om te weten

Het aanbod kan per gemeente verschillen. Lees jij deze folder digitaal? Klik dan op de onderstreepte woorden in de folder. Je gaat meteen naar de juiste plek op de website voor meer informatie over het onderwerp.

Hulp en advies voor wie dichtbij staat

Er zijn vanuit de afdeling Preventie verschillende vormen van ondersteuning beschikbaar om je te helpen omgaan met de situatie.

Aanbod voor volwassenen

In de verschillende cursussen leer je meer over de achtergrond van deze problemen en hoe je er beter mee om kunt gaan. Het doel is dat de situatie minder zwaar voor jou wordt.

Zo organiseren wij de groep 'psychische problemen in de familie' voor naasten van mensen met verschillende psychische kwetsbaarheden, de cursus 'omgaan met borderline' en de cursus 'omgaan met psychose'.

Onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere:

- psychische problemen in gezin en relatie
- balans tussen hoeveel je kan dragen en hoeveel je moet dragen
- invloed van denken op gedrag
- grenzen stellen

Preventieve Ondersteuning Mantelzorgers (POM) gesprek

Een persoonlijk gesprek met een preventiewerker waarin je vertelt wat jou moeite kost als mantelzorger, welke problemen je tegenkomt en welke hulp je nodig hebt.



“ Ik heb in de cursus verschillende handvatten gekregen om beter met mijn situatie om te leren gaan. Ook het lotgenotencontact vond ik erg waardevol. ”

Krachtig Ouderschap

Een persoonlijk gesprek met een preventiewerker over ouderschap en psychische kwetsbaarheid. Samen kijken we naar wat je lastig vindt in de opvoeding en welke steun jij en je kind kunnen gebruiken.

Aanbod voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen

Ouder/Baby Contact in Beeld

(0-12 maanden)

Voor ouders met psychische problemen en hun baby. Persoonlijke begeleiding met video-opnames om het contact en plezier tussen ouder en baby te versterken. Je leert om je beter aan te passen op je baby.

Piep zei de Muis (4,5 t/m 8 jaar)

Een club voor kinderen die thuis veel stress ervaren door bijvoorbeeld ziekte, psychische problemen, verslaving, ruzie of scheiding. We praten, spelen en knutselen over thema's als emoties, hulp vragen en voor jezelf opkomen.

Doe- en Praatgroep (8 t/m 12 jaar)

Kinderen met een ouder met psychische of verslavingsproblemen vinden hier steun en herkenning. Door te praten, spelen en oefenen met leeftijdsgenoten die in een bijna dezelfde situatie zitten, vinden ze steun en herkenning. We gaan aan de slag met emoties, omgaan met lastige situaties en hulp vragen.

Jongereengroep KOPP/KOV

(12 t/m 16 jaar)

Voor jongeren die een ouder hebben met een verslaving en/of psychische problematiek. Het gaat om delen van ervaringen en werken aan thema's als gevoelens, sociale netwerken en omgaan met moeilijke situaties.

Jongvolwassenengroep KOPP/KOV

(16 t/m 25 jaar)

Voor jongvolwassenen die een ouder hebben met een verslaving en/of psychische problematiek, vinden herkenning, begrip en steun bij elkaar. Je leert beter voor jezelf te zorgen en anders om te gaan met lastige situaties.

Volwassenengroep KOPP/KOV

(25+ jaar)

Voor volwassenen die een ouder hebben met een verslaving en/of psychische problematiek. Het draait om herkenning en verbinding. Je werkt aan thema's als relaties en emotionele groei.

KOPP op Maat (7 t/m 25 jaar)

Individuele gesprekken voor kinderen en jongeren met een ouder of familielid met psychische problemen.



Pro Persona Preventie

☎ (026) 312 44 83

✉ preventie@propersona.nl

🌐 www.propersona.nl/preventie

Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg