

Als je ouder psychische problemen heeft

Informatie voor volwassenen vanaf 25 jaar.

Je staat er niet alleen voor

Opgroeien in een gezin met psychische problemen of verslaving kan veel invloed hebben. Misschien was de sfeer thuis onvoorspelbaar, wisselden stemmingen snel, voelde je je niet veilig of leerde je al jong sterk te zijn en verantwoordelijkheid te dragen. Ook als volwassene kun je daar nog last van hebben.

Omdat het vaak moeilijk is met anderen te praten over jouw thuissituatie in het verleden, kun je je wel eens alleen voelen. Je merkt dat je er met vrienden niet goed

over kunt praten. Hoewel ze (soms) wel met je meelevend, begrijpen ze het niet, zij voelen het niet zo.

Inhoud van de groep

De groep is zeker géén therapie of behandeling. De groep heeft als belangrijkste doel om bij elkaar herkenning, begrip en steun te vinden. Je leert, van en met elkaar, om anders met moeilijke situaties te kunnen omgaan. Soms is het al een opluchting om te ontdekken dat je niet de enige bent! Ook wordt aandacht besteed aan een aantal thema's zoals:

- Herkenning en verbinding (lotgenotencontact)
- Loyaliteit aan je ouders en ruimte voor jezelf
- Leren grenzen herkennen en aangeven
- Relaties en emotionele groei

In de groep wordt niet alleen gepraat, maar we gaan ook creatief en met oefeningen aan de slag.

Praktische informatie

De groep bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur in een groep van maximaal acht deelnemers. Als je je hebt aangemeld, maken we een afspraak voor een kennismakingsgesprek. In het gesprek bepaal jij samen met de begeleider(s) van de groep of je deel gaat nemen. Deelname aan de groep is gratis. Ook wordt er geen dossier aangemaakt.

Meer weten of aanmelden?

Bekijk de website www.propersona.nl/preventie.



Pro Persona Preventie

☎ (026) 312 44 83

✉ preventie@propersona.nl

🌐 www.propersona.nl/preventie

Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg