

The background of the image shows two empty, modern-style plastic chairs with white seats and dark frames, positioned on a cobblestone path. The chairs are facing each other, and their shadows are cast on the ground. A blue horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the main title and subtitle.

HOE GAAT HET MET U?

Tips voor familieleden en vrienden van mensen met psychische problemen

INHOUD

pagina	5	Psychische problemen
pagina	6	Leven met iemand met psychische problemen
pagina	11	11 Tips om zelf te doen
pagina	19	Meer informatie en ondersteuning

Psychische problemen in uw omgeving

Als uw kind, partner, broer of vriendin psychische problemen heeft, is dat heel ingrijpend. Voor de persoon zelf, maar ook voor u en voor andere mensen om hem of haar heen. Vaak zit de omgeving met veel vragen. Hoe kan ik het beste omgaan met de ziekte? Hoe kan ik het beste reageren op wat er gebeurt? Hoe houd ik het vol? Deze brochure probeert u op weg te helpen bij het zoeken naar antwoorden op deze vragen. In deze brochure gaat het dus over u.

U bent niet de enige

De informatie in deze brochure is gebaseerd op de ervaringen van anderen in deze situatie. Want al lijkt dat soms misschien zo, u bent niet de enige. Deze brochure is dan ook bedoeld voor iedereen die zich betrokken voelt bij iemand met psychische problemen: partners, kinderen, (groot)ouders en andere familieleden, vrienden, burens, kennissen en collega's – al schrijven we hierna voor het leesgemak steeds 'familielid'. Het maakt ook niet uit of er een diagnose is gesteld of niet, en of uw naaste professionele hulp krijgt of niet.

DEZE BROCHURE GAAT OVER U

VOORBEELDEN VAN ERNSTIGE PSYCHISCHE ZIEKTEN

depressie

bipolaire stoornis

borderline

psychotische stoornis

schizofrenie

dementie

adhd

angststoornis

dwangstoornis

eetstoornis

PSYCHISCHE PROBLEMEN

Psychische en psychiatrische problemen komen vaker voor dan de meeste mensen denken. Veertig procent van de Nederlanders krijgt er ooit in zijn leven last van. Elk jaar heeft één op de vijf Nederlanders zulke ernstige problemen dat er een diagnose voor gesteld kan worden. Wanneer we in deze brochure spreken van psychische problemen en ziekten, bedoelen we alle psychische en psychiatrische (levens)problemen en stoornissen.

Hoe ze ontstaan

Psychische problemen en ziekten kunnen ontstaan door een combinatie van factoren: aangeboren kwetsbaarheid, persoonlijke ontwikkeling en ingrijpende gebeurtenissen in het leven. Vaak blijft het onduidelijk hoe en waarom iemand precies ziek is geworden. Het kost soms ook veel tijd om een juiste diagnose te stellen.

Hoe ze eruit zien

Bij iedereen zien psychische problemen er weer anders uit. De een heeft er veel last van, de ander minder. Met de een blijft contact mogelijk, een ander wordt onbereikbaar. Sommige mensen gebruiken alcohol of drugs. Sommigen ervaren zelf niet dat er wat aan de hand is of weigeren hulp.

LEVEN MET IEMAND MET PSYCHISCHE PROBLEMEN

"We gaan nooit ver weg, en altijd staat de telefoon aan. Voor als er wat is met onze dochter. Ik weet eigenlijk niet goed of ik nog wel een eigen leven heb."

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 zolang. Vaak gaat er van alles aan vooraf voordat duidelijk wordt dat iemand psychisch ziek is. Hij 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 informatie en hulp. Ook voor de mensen rondom degene met de 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 worden. Die belasting kan bestaan uit verschillende dingen.

"Als onderdeel van de therapie van mijn vader moesten wij op afstand blijven. Terwijl we ons doodongerust maakten. Wat heb ik toen een onmacht gevoeld!"

- De zorg kost veel tijd, geld en/of energie.

Bijvoorbeeld: op iemand letten, zijn taken in het huishouden en/of in de opvoeding overnemen, zijn zaken waarnemen, zijn sociale contacten stimuleren, zijn schulden betalen. Sommige mensen hebben het gevoel dat ze altijd beschikbaar moeten zijn.

- De emotionele belasting is zwaar.

Veel familieleden van mensen met psychische problemen kampen met verdriet, onmacht, schuldgevoel, frustratie, teleurstelling, rouw. Ze komen daar vaak niet aan toe omdat de aandacht vooral uitgaat naar hun zieke naaste. Ontkennen van de problemen en blijven hopen dat de situatie niet meer is dan een boze droom, is ook een heel herkenbare neiging. Uw leven loopt door de problemen van uw naaste immers anders dan u had gewild.

- Het contact verloopt moeilijk.

Door psychische problemen kan iemand extreem gedrag gaan vertonen. Bijvoorbeeld agressief, wantrouwend of heel teruggetrokken. Dat kan ertoe leiden dat er veel conflicten ontstaan, of dat het contact moeizaam of zelfs helemaal verbroken wordt.

- Er zijn veel zorgen en vragen voor de toekomst.

Waar vinden we goede hulp voor ons kind? Hoe kan ik ondanks de zorg voor mijn moeder mijn eigen leven leiden? Kan mijn broer zijn woning houden? Hoe komt mijn vriendin van haar schulden af? Wie veel over zulke vragen piekert, staat voortdurend bloot aan stress. Het gevoel machteloos te staan, draagt daar ook aan bij.

Hoeveel last hebt u van stressklachten?

Lichamelijk: aanhoudende moeheid, slapeloosheid, hoofdpijn, spierpijn, maagpijn, slechte eetlust, verminderde weerstand, hoge bloeddruk, hartkloppingen.

Psychisch: gejaagdheid, prikkelbaar/geïrriteerd zijn, sombere buien, huilbuien, piekeren, angst, lusteloos zijn, concentratieverlies, vergeetachtigheid.

Gedragsveranderingen: minder presseren en fouten maken, meer roken, veel alcohol of drugs gebruiken, meer slaap- of kalmeringsmiddelen gebruiken, sociale contacten uit de weg gaan.

"Elke keer komt mijn dochter weer in de problemen door haar gedrag. Dan denk ik: wat hebben wij als ouders toch verkeerd gedaan?"

"De periodes dat mijn broer psychotisch is, zijn heel heftig. Maar als het beter gaat, kan ik ook heel erg genieten van onze gesprekken en de muziek die hij maakt."

Zorg bij psychische problemen is anders

Zorgen voor iemand die ziek is of problemen heeft, brengt altijd een extra belasting met zich mee. Je geeft emotionele steun, neemt taken over, en moet ook zien om te gaan met je eigen verdriet. Toch ervaren mensen de zorg voor iemand met psychische klachten vaak als een zwaardere belasting dan de zorg voor iemand met lichamelijke beperkingen, zo is gebleken uit onderzoek. Dat komt door een aantal bijzondere omstandigheden.

- **Veranderingen in gedrag en relaties**

Een psychische ziekte kan het gedrag van een mens veranderen. Hij kan teruggetrokken of juist agressief worden, of zichzelf gaan verwaarlozen. De relatie met anderen verandert dan ook. Zo verliest de partner soms zijn beste maatje, met wie hij lief en leed maar bijvoorbeeld ook zorgtaken deelde.

- **Onvoorspelbaarheid**

Psychische ziektes verlopen vaak onvoorspelbaar. Betere en mindere periodes wisselen elkaar af. Als het een tijdje beter gaat, dan kan het dus elk moment weer omslaan. Ook kan de ziekte onvoorspelbaar gedrag met zich meebrengen, zoals plotselinge agressie.

- **Onzichtbaarheid**

Je kunt meestal niet aan iemand zien of hij een psychische ziekte heeft. Bijvoorbeeld wanneer iemand zich buitenshuis normaal gedraagt, terwijl de familie thuis dagelijks te maken heeft met zijn sombere of manische buien. Dat kan het extra moeilijk maken om begrip te vinden in de omgeving.

- **Schuldgevoelens**

Familieleden kunnen het gevoel hebben dat zij medeverantwoordelijk zijn voor de psychische ziekte. Zo voelen ouders zich vaak schuldig over de stoornis van hun kind en vragen ze zich af of ze iets fout hebben gedaan in de opvoeding.

- **Taboe en onbegrip**

De meeste mensen praten niet makkelijk over een psychisch zieke in hun omgeving. Ze schamen zich, zijn bang voor of ervaren onbegrip of hebben het gevoel dat ze hun familielid zouden verraden. Dat kan ertoe leiden dat ze zich steeds meer isoleren en sociale contacten kwijtraken.

- **Een woud aan hulpverleners**

Psychische problemen zijn vaak complex en de hulpverlening ook. Iemand met psychische problemen kan daardoor te maken krijgen met allerlei hulpverleners en allerlei instanties. Voor familieleden is het vaak onduidelijk wie wat doet en waar zij terecht kunnen met hun vragen en zorgen. Ze voelen zich niet gehoord en gezien door de hulpverlening. Of ze voelen zich genoodzaakt de hulpverlening te coördineren omdat die langs elkaar heen werkt.

- **Juridische bescherming**

Het is wettelijk zo geregeld dat mensen in principe alleen behandeld en opgenomen kunnen worden als zij daar zelf mee instemmen. Daardoor komt er soms meer zorg neer op de schouders van een familielid. Is iemand in behandeling, dan bepaalt die in het algemeen zelf of de familie geïnformeerd mag worden. Dat kan ertoe leiden dat de familie niet te horen krijgt wat er aan de hand is.

"Mijn man kan zich een hele tijd goed houden als er anderen bij zijn. Met vrienden, maar ook bij de dokter. Het is zo moeilijk om begrip te krijgen voor wat ik met hem mee maak als we samen thuis zijn."

"Toen ik 10 was, werd mijn moeder voor het eerst opgenomen in een kliniek. Sindsdien hangt altijd die donkere wolk boven me: wanneer zal het weer mis gaan?"

In balans blijven

Om de zorg voor iemand met psychische problemen aan te kunnen, is het belangrijk om goed te letten op de balans tussen uw draagkracht en draaglast.

In een ideale situatie zijn draagkracht en draaglast in balans. Als het goed met u gaat en u bent tevreden over uw leven, dan zijn die twee dingen in evenwicht. Als er veel dingen mis gaan kunt u de balans (even) kwijtraken. Dan overstijgt de draaglast de draagkracht.

De basis voor uw draagkracht is goed zorgen voor uzelf. Op de volgende pagina's vindt u verschillende tips waarmee u uw draagkracht kunt vergroten. Zo blijft u gezond en kunt u de zorg beter volhouden.



11 TIPS OM ZELF TE DOEN

Deze tips komen voort uit de ervaringen van andere familieleden van mensen met psychische problemen. Ze zijn bedoeld om u te inspireren tot oplossingen die bij u passen. Haal er dus uit wat u aanspreekt: wat de een zinnig vindt, kan niks zijn voor de ander; wat werkt bij de een, helpt de ander misschien niet.

1 Zoek informatie

Hoe meer u weet over de psychische problemen van uw naaste, hoe beter u kunt leren ermee om te gaan. Ga dus op zoek naar betrouwbare informatie.

- Informatie over de symptomen van de ziekte, het verloop, behandelmogelijkheden en manieren om er zo goed mogelijk mee om te gaan.
- Informatie over hoe de hulpverlening werkt en hoe u daar als familielid contact mee kunt houden. Veel instellingen hebben ook een speciale contactpersoon of een medezeggenschapsraad voor familieleden.
- Informatie over patiënten- en familieorganisaties die u tot steun kunnen zijn.
- Houd door de jaren heen zelf een boekje met aantekeningen bij over de ziektegeschiedenis. Dat helpt om overzicht te houden in moeilijke situaties.

Vanaf pagina 19 vindt u organisaties die u op weg kunnen helpen met websites, folders, voorlichtingsbijeenkomsten en cursussen.

"Tijdens die voorlichtingsavond over borderline vielen voor ons de puzzelstukjes op hun plek. Voor het eerst voelden we erkenning voor wat we als gezin meemaken."

"Het is een spannende tijd nu mijn zoon net is opgenomen. Toch ga ik uit eten en naar de film met mijn vriendin, zonder dat ik me schuldig voel."

"Ik kon niet meer bedenken wat ik leuk vond om te doen, zo bezig was ik altijd met me aan te passen aan de stemming van mijn vrouw. Tot iemand vroeg: wat deed je vroeger het liefst? Dus sta ik nu elke week een avond op het voetbalveld."

2 Zorg goed voor uzelf

De zorg voor een naaste kan u flink in beslag nemen. Zelfs zo ver dat u niet meer toekomt aan tijd en aandacht voor uzelf. Toch is het noodzakelijk om die te nemen. Om energie genoeg te hebben om er voor de ander te kunnen zijn, moet u regelmatig uw batterij opladen.

- Zorg voor beweging, ontspanning en genoeg slaap.
- Ga erop uit en doe leuke dingen met anderen.
- Is het moeilijk om te bedenken wat u voor uzelf wilt doen? Denk dan terug aan de dingen die u graag deed voor uw naaste problemen kreeg. Wat vond u leuk? Welke hobby's had u? Waarvan kwam u tot rust? Waar kreeg u energie van?

3 Houd het contact met uw familielid open

Iemand met psychische problemen kan sneller agressief of opgewonden, of juist passief en apathisch reageren dan anderen. Het contact verloopt daardoor niet altijd makkelijk en het risico is groot dat u daarbij samen in een negatieve spiraal belandt. Het gaat beter als u de communicatie open kunt houden.

- Heb oor en oog voor de problemen en wensen van uw naaste.
- Koester realistische verwachtingen. Wees u ervan bewust dat er een verschil is tussen 'niet willen' en 'niet kunnen'.
- Vat emotionele uitspraken niet te persoonlijk op.
- Drijf het bij conflicten niet op de spits. Stop de discussie op tijd. Het is niet erg als u er even niet uitkomt.

"Ik hou het vol omdat mijn vriendin, ondanks haar beperkingen, ook laat merken dat ze heel blij is met wat ik doe."

- Kijk niet alleen naar iemands problemen, maar ook naar zijn gezonde kanten.
- Beloon wat iemand goed doet, bijvoorbeeld door een compliment te geven. Dat werkt beter dan kritiek geven op wat niet goed gaat.
- Maak duidelijk van welk gedrag u last hebt. Benoem het concreet, maak duidelijk wat dat met u doet en wat voor emoties het oproept, en geef aan wat u wel graag zou willen.

"Ik vond het verschrikkelijk dat mijn broer zijn huis verwaarloosde en sprak hem daar vaak op aan. Ik heb nu geleerd hem een compliment te geven als hij de afwas heeft gedaan. Dat werkt beter."

4 Neem 'afstand met liefde'

Uit bezorgdheid kunt u de neiging hebben om dicht op de huid te gaan zitten van degene voor wie u zorgt. Of om vooral rekening te houden met de ander, en niet met uzelf. Dat is begrijpelijk, maar toch werkt het vaak averechts. Het ontnemt uw naaste het gevoel van eigenwaarde en zelfstandigheid, en zelf wordt u ook niet beter van grenzeloze, onvoorwaardelijke zelfopoffering. Wat afstand geeft ruimte aan de ander, en dan blijkt die vaak meer te kunnen dan u en hij dachten. Zoek daarom liever naar evenwicht in uw betrokkenheid. Dat doet u door contact te houden, maar ook los te laten.

"In het begin dacht ik nog dat mijn zoon bij mij een veilige haven zou vinden en dan beter zou worden. Nu beseft ik dat ik hem niet kan redden."

- Voorkom dat u in de rol van hulpverlener terecht komt. Uw taak is niet de ziekte te behandelen of te genezen, dat is de taak van de professionele hulpverleners. U bent belangrijk in uw rol van familielid of vriend.
- Bepaal uw grenzen, geef ze duidelijk aan en bewaak ze consequent.
- Moeilijk? Er bestaan cursussen waar u vaardigheden kunt leren als grenzen stellen en open communiceren.

*"Haar hulpverlener heeft mijn zus aange-
moedigd om de administratie stapje voor
stapje zelf te gaan doen. Ik vind het nog
steeds eng om het aan haar over te laten,
maar zie ook dat het goed is voor haar
zelfstandigheid."*

5 Neem de verantwoordelijkheid niet over

Iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen gedrag, ook iemand met psychische proble-
men. Je laat iemand in zijn waarde door die verantwoordelijkheid te erkennen en niet over
te nemen, hoe moeilijk dat soms ook is.

- Verzin geen excuses voor het gedrag van uw naaste.
- Vraag hem waar u bij kunt helpen in plaats van hem uit uzelf dingen uit handen te nemen.
- Heb oog voor wat iemand zelf kan.

6 Probeer niet de ander te veranderen, maar uzelf

Niemand heeft de macht om een ander te veranderen. Ook aan situaties of omstandig-
heden kunt u niet altijd iets veranderen. Wie dat blijft proberen, wordt altijd teleurgesteld.
U kunt alleen uzelf veranderen, bijvoorbeeld hoe u reageert op de situatie of op wat de
ander zegt of doet. Ook daarin kunnen oplossingen liggen die uw leven beter maken.

- Zeg niet: jij moet veranderen, maar vraag uzelf af: wat kan ik veranderen?
- Ga op zoek naar de oorzaken van stress en overbelasting in uw leven en probeer er wat aan te doen.
- Probeer uw eigen leven vorm te geven.
- Kijk ook naar wat goed gaat met uw naaste en toon uw waardering daarvoor.

*"Hij weet dat het slecht voor hem is, toch
blowt mijn zoon veel. Maar in mijn huis
wordt niet geblowd. Daar ben ik heel
streng in."*

7 Geef uzelf niet de schuld

We weten dat psychische stoornissen veroorzaakt worden door een aangeboren kwets-
baarheid, persoonlijke ontwikkeling en ingrijpende gebeurtenissen. Toch gaan familieleden
nogal eens gebukt onder schuldgevoelens.

- Zelfverwijt draagt niets bij aan oplossingen. U bent nu eenmaal niet perfect en kunt uw naaste ook niet genezen. Handel gewoon naar beste weten en kunnen.

*"In het begin schaamde ik me voor mijn
dochter en hoe ze zich gedroeg. Ik dacht dat
het door mij kwam, omdat ik altijd aan het
werk was vroeger. Nu ik ouder word, besef ik
dat dat geen zin heeft."*

8 Wees betrokken bij de hulpverlening

Het is vaak moeilijk om contact te krijgen met de hulpverleners van uw naaste. Toch is
uw betrokkenheid bij de hulpverlening belangrijk. Allereerst voor uzelf: om vragen te
kunnen stellen en zaken te kunnen bespreken. Voor de hulpverleners bent u op uw beurt
een belangrijke informatiebron: u kent uw naaste immers beter dan zij. Uw naaste heeft er
tenslotte alleen maar profijt van als alle mensen die hem bijstaan goed samenwerken.

- Zoek met uw naaste naar resultaatgerichte hulpverleners die ingesteld zijn op samen-
werking met alle partijen.
- Kaart bij hen ook uw eigen zorgen en wensen aan.
- Doe mee aan de bespreking van het behandelplan.
- Maak goede afspraken over hoe u contact houdt met elkaar.
- Maak samen met uw naaste en de hulpverleners een noodplan voor crisissituaties.
Leg daarin ook vast wat u op zo'n moment zelf kunt doen en wat u nodig hebt.

*"Ik had geen idee wat de hulpverleners van
mijn partner met hem deden. Uiteindelijk
heb ik zelf contact gezocht. Nu stemmen we
in gezamenlijk overleg dingen af."*

Bij een crisissituatie

- Overleg met de behandelaar, huisarts of crisisdienst
- Vertel de dingen waar u zich ongerust over maakt
- Maak duidelijk wat u van de behandelaar of huisarts verwacht
- Vraag wat er nu gaat gebeuren: wie doet wat, wanneer en hoe?
- Vraag hoe u op de hoogte gehouden wordt
- Bent u ontevreden over hoe het contact verliep?

Besprek dit achteraf met de behandelaar of huisarts. Levert dat niets op: dien een klacht in en vraag om een andere behandelaar.

» Bij acuut gevaar: bel 112

Bij overleg met behandelaren

- Maak voor uzelf een overzicht van wat er gebeurt is
- Maak een lijstje van onderwerpen die u wilt bespreken
- Zet de onderwerpen in volgorde van belangrijkheid
- Maak een afspraak en vertel waarom u dat wilt
- Neem zo nodig iemand mee aan wie u steun kunt hebben
- Noem bij het begin van het gesprek de onderwerpen die u wilt bespreken
- Hou pen en papier bij de hand. Schrijf tijdens het gesprek belangrijke dingen op
- Bespreek wat er gebeurt met datgene wat u besproken heeft
- Wees vasthoudend.
- Vraag niet het onmogelijke

9 Wees open over uw situatie

"Mijn vriendinnen weten na al die jaren wel wat er aan de hand is met mijn tante. Sommigen begrijpen het niet echt, maar ik heb één vriendin met wie ik goed kan praten over wat ik meemaak."

Veel mensen vinden het moeilijk om erover te praten als iemand in hun omgeving psychische problemen heeft. Ze schamen zich of zijn bang voor onbegrip. Het gevolg is dat ze er alleen voor staan en zich soms in bochten moeten wringen om de schijn op te houden. Dat geeft alleen maar meer stress. Iemand in vertrouwen nemen maakt u juist sterker. Uw verhaal vertellen kan u opluchting, begrip, steun en nieuwe ideeën opleveren.

- Praat met anderen over uw situatie. Dat hoeft niet met iedereen: kies voor een of meer mensen die u vertrouwt.
- Ook bij uw huisarts, een maatschappelijk werker of andere professionele hulpverlener en telefonische hulpdienst kunt u uw verhaal kwijt.
- Zoek steun bij lotgenoten: één op één, in een lotgenotengroep, op internet of in een cursus. Het helpt om te ervaren dat u niet alleen bent en veel van elkaar kunt leren.
- Ga er niet in mee als uw familielid de situatie wil geheimhouden of verbergen.
- Als er sprake is van bedreiging, mishandeling of diefstal: doe aangifte.

"In de cursus leer je hoe je overeind blijft in zo'n turbulente situatie. Eigenlijk leer je er grenzen stellen, voor jezelf en daarmee ook voor anderen."

10 Probeer niet alles in uw eentje op te lossen

Steun van mensen uit uw omgeving maakt het mogelijk om moeilijke situaties beter aan te kunnen. Het is niet zwak om steun te vragen: dat getuigt juist van kracht. Het is wel goed om u vooraf af te vragen welke steun u nodig heeft en aan wie u wat wilt vragen.

- Denk na over welke steun u nodig heeft:
 - praktisch: hulp bij het huishouden, regelingen, meegaan naar de dokter
 - informatief: uitzoeken van informatie
 - emotioneel: een luisterend oor, troost
- Denk na over de juiste persoon. Dat helpt om teleurstelling te voorkomen. U kunt verschillende soorten steun vinden bij verschillende mensen:
 - familie, vrienden, buren, collega's
 - professionele hulpverleners zoals de huisarts, een maatschappelijk werker, een geestelijk verzorger, een psycholoog, een sociaal psychiatrische verpleegkundige
 - lotgenoten, bijvoorbeeld via lotgenotengroepen of familieorganisaties

"Ik denk altijd: ik doe het zelf wel. Maar toen ik zelf ziek werd, moest ik wel om hulp vragen. Sindsdien kan ik dat beter, al blijft er altijd een drempel."

"Sinds ik contact heb met lotgenoten voel ik mij niet meer zo alleen en onbegrepen. Een half woord is vaak al genoeg."

"We waren vroeger zo'n hechte vriendenclub. Maar sinds mijn beste vriend zelfmoord pleegde, lijkt het wel alsof niemand meer over hem durft te praten."

"Mijn moeder kon de zorg voor ons niet aan. Daardoor kreeg ik als oudste dochter al vroeg verantwoordelijkheden waar ik eigenlijk veel te jong voor was. Ik was het gewend. En het maakte me ook trots, als ik van anderen complimenten kreeg voor wat ik allemaal deed."

11 Houd als omgeving goed contact met elkaar

Mensen die betrokken zijn bij iemand met psychische problemen hebben allemaal zo hun zorgen en verdriet. Toch komen die niet altijd aan de oppervlakte. Bijvoorbeeld omdat de zorg alle aandacht opeist, of omdat de betrokkenen het moeilijk vinden om over eigen en andermans emoties te praten. Het is belangrijk elkaar niet uit het oog te verliezen, om contact te houden. Daar kan iedereen veel steun aan hebben.

- Let vooral goed op de (andere) kinderen in het gezin van degene met psychische problemen. Zij lopen een vergrote kans om zelf later problemen te krijgen. Er is speciale informatie en er zijn gespreksgroepen voor kinderen en voor volwassen kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen.
- Psychische problemen kunnen een familie- of vriendenkring uiteen drijven. Houd oog voor en contact met elkaar. Besef dat u allemaal op eigen manier met dezelfde dingen worstelt.
- Houd ook belangstelling voor andere zaken in elkaars leven.

MEER INFORMATIE EN ONDERSTEUNING

ORGANISATIES VAN FAMILIELEDEN VAN MENSEN MET PSYCHISCHE EN/OF VERSLAVINGSPROBLEMEN

Stichting gericht op familieleden en directbetrokkenen van mensen met psychische of psychiatrische problemen. Met specifieke aandacht voor volwassen kinderen van ouders met deze problemen.

Voor informatie, telefonische hulp, gespreksgroepen, e-mailgroepen, thema- en ontmoetingsbijeenkomsten.

Vereniging van mensen met een manisch-depressieve stoornis en betrokkenen.

Voor informatie, lotgenotenlijn, thema- en ontmoetingsbijeenkomsten.

Vereniging van familieleden en naastbetrokkenen van mensen die lijden aan schizofrenie of aan een psychose.

Voor informatie, gespreksgroepen, cursussen, thema- en ontmoetingsbijeenkomsten.

Labyrint~In Perspectief

tel. 030-2546803

tel. hulplijn 0900-2546674

www.labyrint-in-perspectief.nl

Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen

tel. 030-2803030

tel. hulplijn 0900-5123456

www.vmdb.nl

Ypsilon (afd. Amsterdam en omstreken)

tel. 020-4700474

www.ypsilon-amsterdam.nl

Weerklank

tel. 030-6042250
www.stemmenhoren.nl

Sriebie Wiekie

tel. 020-7770500
www.sbwk.nl

Coke van Jou

tel. 020-6703530
www.cokevanjou.nl

Landelijke Stichting Ouders en Verwanten van Drugsverslaafden

tel. 030-2544300
tel. hulplijn 0900-5152244
www.lsovd.nl

Stichting gericht op volwassenen en kinderen die last hebben van het verschijnsel stemmen horen en hun familie.

Voor informatie, lotgenotencontact, thema- en ontmoetingsbijeenkomsten.

Stichting van familieleden van mensen met een psychiatrische ziekte. Richt zich o.a. op Surinaamse mensen.

Voor informatie, lotgenotencontact, thema- en ontmoetingsbijeenkomsten.

Steunpunt en kenniscentrum voor partners, familie en vrienden van mensen met een verslaving.

Voor informatie, open dagen, zelfhulpgroepen en trainingen, individuele consulten.

Stichting gericht op ouders en familie van mensen met een drugsverslaving.

Voor informatie, telefonische hulpdienst en gespreksgroepen.

Informatiaal

tel. 020-5904600
www.informatiaal.nl

Cliënten Informatiepunt

tel. 020-4685647
www.clienteninformatiepunt.nl

PuntP afdeling Preventie

tel. 020-5901330
www.puntp.nl/preventie/familie

Jellinek afdeling Preventie

tel. 020-5901330
www.jellinek.nl/alles_voor/familie_en_vrienden

PROFESSIELE ONDERSTEUNING VOOR FAMILIELEDEN VAN MENSEN MET PSYCHISCHE EN/OF VERSLAVINGSPROBLEMEN

Informatie- en adviespunt voor mensen met psychische of psychiatrische problemen, hun familie en omgeving, en professionals in Amsterdam.

Voor informatie, persoonlijk advies en voorlichting.

Informatie- en adviespunt voor mensen met psychische of psychiatrische problemen, hun familie en omgeving, en professionals in Amsterdam.

Voor informatie, persoonlijk advies en voorlichting.

PuntP is een instelling voor geestelijke gezondheidszorg. De afdeling Preventie biedt steun aan familie en bekenden van mensen met psychische problemen. Er zijn speciale programma's voor kinderen en volwassen kinderen van ouders met deze problemen.

Voor informatie, persoonlijk advies, cursussen en gespreksgroepen.

Jellinek is een instelling voor verslavingszorg en -preventie. De afdeling Preventie biedt steun aan familie en bekenden van mensen met verslavingsproblemen. Er zijn speciale programma's voor kinderen en volwassen kinderen van ouders met deze problemen.

Voor informatie, persoonlijk advies, cursussen en familetherapie.

Naastbetrokkenenconsulent

Een deel van de vestigingen van PuntP, Jellinek, Mentrum, Inforsa en Novarum heeft een naastbetrokkenenconsulent in dienst. Bij deze consulent kunt u als familielid terecht met uw vragen en zorgen. Ook kan de consulent bemiddelen in het contact tussen u en de hulpverleners.

Vraag bij de vestiging naar de naam en het telefoonnummer van de consulent.

Familievertrouwenspersoon

tel. 06-11053178 (Olga Gorbatsjewa)

tel. 06-11300762 (Kees Kooij)

www.arkin.nl

Als uw naaste in behandeling is bij PuntP, Jellinek, Mentrum, Inforsa of Novarum, kunt u een beroep doen op de familievertrouwenspersoon van Arkin. Deze is onafhankelijk en ondersteunt familie o.a. bij contact met de hulpverlening.

Voor informatie, advies en bemiddeling.

Naastbetrokkenenraad

tel. 020-5904095

www.arkin.nl/over-arkin/naastbetrokkenenraad

De Naastbetrokkenenraad van Arkin behartigt de collectieve belangen van de naastbetrokkenen van mensen die in behandeling zijn bij PuntP, Jellinek, Mentrum, Inforsa en Novarum.

Voor informatie, advies, nieuwsbrieven en bijeenkomsten.

PuntP, Jellinek, Novarum, Mentrum en Inforsa zijn onderdeel van Arkin, instelling voor de Geestelijke Gezondheidszorg.



Dit is een uitgave van Arkin, instelling voor de Geestelijke Gezondheidszorg.
PuntP, Jellinek, Novarum, Mentrum en Inforsa zijn onderdeel van Arkin.



contact

Postbus 75848

1070 AV Amsterdam

T 020-590 13 30

W www.puntp.nl • www.jellinek.nl

www.novarum.nl • www.mentrum.nl

www.inforsa.nl

Concept, projectleiding Netty van Ham, PuntP Preventie

Tekst Irene Geerts

Vormgeving Henne K

Foto Angelo Gilardelli | Dreamstime.com

Druk De Raddraaier, Amsterdam

Amsterdam, oktober 2011