

# Psychische problemen in de familie

Leven met een naaste met psychiatrische problematiek is zwaar. Iedereen die dit meemaakt kan meepraten over conflicten, overbelasting, machteloosheid en eenzaamheid die het leven met een naaste met psychiatrische problemen met zich meebrengt. Voor diegene zelf én voor naastbetrokkenen levert dat veel spanning op. Veel naastbetrokkenen weten niet meer hoe ze moeten reageren en soms kunnen ze de zorg voor hun familielid met problemen nauwelijks meer opbrengen.

Citaten van familieleden:

*"Ik ben geneigd om me altijd aan te passen aan wat mijn partner nodig heeft, ook als het ten koste van mijzelf gaat."*

*"Ik dacht: als ik maar genoeg voor haar doe, komt ze wel uit de put, maar wat ik ook doe, het lijkt niet te helpen."*

## Voor wie?

Als u zich in het bovenstaande herkent, kan de cursus 'Psychische problemen in de familie' u wellicht helpen. De cursus is speciaal bedoeld voor naastbetrokkenen van mensen met psychische problemen. Naastbetrokkenen zijn familieleden en anderen die nauw betrokken zijn bij de zorg, waaronder vrienden, burens of collega's. Wanneer de zorg met meerdere naastbetrokkenen gedeeld wordt, verdient het aanbeveling om gezamenlijk aan de cursus deel te nemen. Het is niet nodig dat er bij uw naaste een diagnose is gesteld door een psychiater of psycholoog.

## Doel

Het doel van de cursus is dat u zich minder belast gaat voelen. Uit ervaring blijkt dat de cursus vaak ook een positieve invloed heeft op het gedrag van degene met psychiatrische problematiek.

## Inhoud van de cursus

U krijgt in de cursus informatie over de achtergrond van psychiatrische problemen en over behandelmogelijkheden. Ook oefent u met anderen diverse manieren van reageren.

*"Ik kan nu beter mijn grenzen aangeven; ik neem de verantwoordelijkheid niet meer steeds over en kan haar beter loslaten ..."* (citaat van een ouder)

In de cursus komen thema's aan de orde, zoals:

- Psychiatrische problemen in gezin of relatie
- Balans tussen draagkracht en draaglast
- Uw rol als mantelzorger
- Communicatie en grenzen stellen
- Methoden om problemen op te lossen
- Zorgen voor uzelf

De cursus is geen therapiegroep. Deelnemers ontvangen een werkboek met literatuur en huiswerkopdrachten. Met deze opdrachten gaat u in uw eigen situatie aan de slag.

## Aanmelden

U heeft geen verwijzing van uw huisarts nodig. Voorafgaand aan de cursus krijgt u een adviesgesprek. Samen met u kijken wij wat uw klachten zijn en of de cursus bij u past. Tijdens het gesprek krijgt u ook aanvullende informatie en kunt u uw vragen stellen.

## Praktische informatie

- Duur: 10 bijeenkomsten van 2½ uur en een terugkombijeenkomst na twee maanden.
- Aantal deelnemers: maximaal 12.
- Plaats: goed bereikbare locatie in de regio Leiden.
- Begeleiding: twee hulpverleners van Preventie GGZ Leiden.
- Kosten: neem over de actuele kosten contact op met Preventie GGZ Leiden (zie achterzijde).

## Informatie en aanmelding

Voor meer informatie of aanmelding kunt u contact opnemen met Preventie GGZ Leiden: telefoon (071) 890 81 69 of mail naar [preventie@ggzleiden.nl](mailto:preventie@ggzleiden.nl) of [www.ggzleiden.nl/preventie](http://www.ggzleiden.nl/preventie).

**GGZ Leiden en omstreken**

Preventie GGZ Leiden

Albinusdreef 7, Leiden

Postbus 750, 2300 AT Leiden

Tel 071-890 81 00

Fax 071-890 81 01

[preventie@ggzleiden.nl](mailto:preventie@ggzleiden.nl)

[www.ggzleiden.nl/preventie](http://www.ggzleiden.nl/preventie)

april 2010

# Psychische in de familie

Cursus voor naastbetrokkenen