



## Familie lotgenotengroep

**Omgaan met iemand met psychische klachten kan erg belastend zijn, bijvoorbeeld als het gaat om uw partner, kind, broer of vriend(in). Het kan veel invloed hebben als iemand in uw directe omgeving psychische problemen heeft. Waarschijnlijk maakt u zich zorgen, houdt u veel rekening met uw naaste of loopt u 'op eieren'. Soms lijkt het alsof alle aandacht altijd naar uw naaste met psychische klachten gaat. Hoe blijft u zelf overeind? Hoe doen anderen dat? Wat helpt en wat juist niet?**

Tijdens de bijeenkomsten van de Familie lotgenotengroep kunt u uw eigen verhaal kwijt aan mensen die begrijpen wat u doormaakt en leren van de ervaringen van lotgenoten.

Met ondersteuning van een preventiemedewerker bespreken de deelnemers met elkaar de specifieke problemen die zij zelf, als direct betrokkenen bij mensen met psychische aandoeningen, doormaken. Zij zijn vooral een klankbord voor elkaar. De zaken waar zij tegenaan lopen zijn vaak zo specifiek en complex, dat anderen die niet altijd begrijpen. Daarom is het prettig dat er een mogelijkheid is om deze ervaringen te delen met mensen die meteen begrijpen hoe het zit. Er rust nog steeds een taboe op het praten over psychische problemen en aandoeningen. In deze groep is er wel ruimte om deze ervaringen onderling te bespreken en met elkaar uit te wisselen.

### Voor wie?

Deze groep is voor iedereen die een cursus volgde bij Preventie zoals 'Psychische problemen in de familie', 'Omgaan met Borderline' of 'Omgaan met psychose'. Ook voor naasten die een individueel traject volgde en die behoefte hebben aan herkenning of steun van mensen die in dezelfde situatie zitten of al verder zijn. Veel deelnemers ervaren het contact met elkaar als ondersteunend. Uitwisseling van ervaringen met mensen die al langer met soortgelijke problemen omgaan kan ook leiden tot nieuwe inzichten.

In een lotgenotengroep voor familie en naasten praat u over en met anderen over uw eigen ervaringen die u opdoet als uw naaste een psychiatrische probleem heeft. U luistert naar elkaars verhaal, stelt vragen, geeft eventueel tips vanuit eigen ervaring.

### Praktische informatie

Duur: bijeenkomst van 2 uur

Data: neem contact met ons op voor actuele data, tijden en locaties of kijk op [www.rivierduinen.nl/familieennaasten](http://www.rivierduinen.nl/familieennaasten)

Kosten: geen

Inwoners uit de gemeenten van de regio Leiden kunnen deelnemen aan deze bijeenkomsten. Deze worden gefinancierd vanuit de WMO van de gemeenten Leiden, Leiderdorp, Zoeterwoude, Voorschoten en Oegstgeest.

### Informatie en aanmelden

Voor meer informatie en aanmelden kunt u contact opnemen met:

GGZ Rivierduinen

Afdeling Preventie

T 071 890 88 88

E [preventie@rivierduinen.nl](mailto:preventie@rivierduinen.nl)

[www.rivierduinen.nl/agenda](http://www.rivierduinen.nl/agenda)

[www.rivierduinen.nl/familieennaasten](http://www.rivierduinen.nl/familieennaasten)