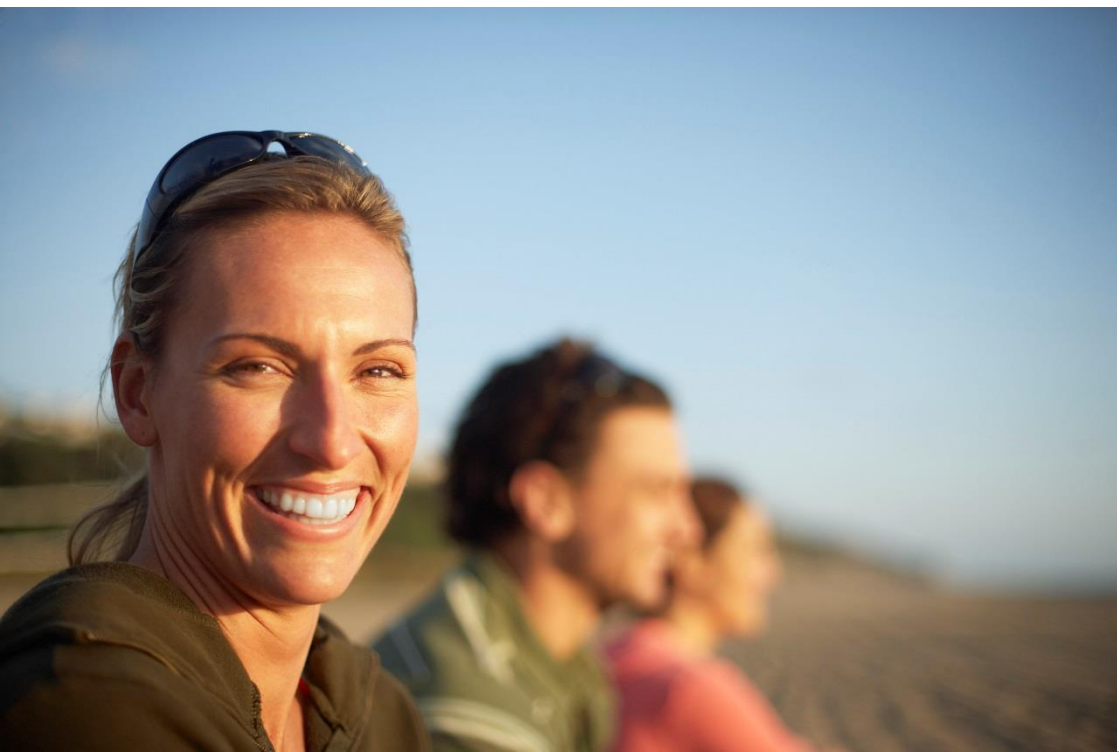




ONDERSTEUNING VOOR NAASTEN VAN MENSEN MET PSYCHISCHE PROBLEMEN



MENTALE ONDERSTEUNING | DIRECT EN DICHTBIJ



BIJ NAASTEN VAN MENSEN MET PSYCHISCHE PROBLEMEN KOMT OVERBELASTING VAAK VOOR. RUIM EEN DERDE VAN DEZE GROEP VOELT ZICH VAAK OVERBELAST. VEEL NAASTEN MAKEN ZICH ZORGEN EN HEBBEN GEVOELEN VAN ONMACHT EN FRUSTRATIE. MAAR HOE GA JE HIER MEE OM? JE KUNT DE ANDER IMMERS NIET VERANDEREN.

VOORKOM OVERBELASTING

Het kan helpen om te weten hoe je anders omgaat met moeilijke situaties. Bijvoorbeeld door een manier te vinden waarbij je de ander niet te kort doet én je jouw eigen grenzen kent en aangeeft. Het kan steunend zijn om je ervaringen met anderen in vergelijkbare situaties te delen. Je bent namelijk niet de enige. Het is ook belangrijk om goed voor jezelf te blijven zorgen. Dit alles helpt je voorkomen dat je overbelast raakt.

De gemeentes Oss, Uden, regio Veghel, St. Oedenrode, Land van Cuijk en regio Helmond werken samen met Indigo om mantelzorgers van mensen met psychische problemen te ondersteunen. U kunt bij Indigo terecht voor:

- > Telefonisch contact voor gewoon even een gesprek
- > Individuele gesprekken
- > Cursus *psychische problemen in de familie*
- > Cursus *omgaan met dementie*
- > Ondersteuningsgroep voor nabestaanden van suïcide
- > Ondersteuningsgroep voor naasten na poging suïcide
- > Lotgenotengroep voor partners van jong dementerenden
- > Online cursussen op maat
- > www.familievan.nl



OVERIGE FAMILIELEDEN

Voor naasten van mensen met psychische problemen is er ook ondersteuning voor:

- > Gezinnen waar bij de ouder(s) sprake is van psychische problemen (KOPP/KVO)
- > Broertjes en zusjes van kinderen met psychische problemen (brussengroep)

KENNISMAKINGSGESPREK

Wilt u weten welke ondersteuning het meest geschikt is voor uw situatie? We denken graag met u mee in een kennismakingsgesprek. Dit kan op één van onze locaties of bij u thuis. In dit gesprek kunt u vragen stellen en uw situatie uitleggen.

KOSTEN

Alle ondersteuning van Indigo wordt door de gemeentes gesubsidieerd en is voor u kosteloos. Bij deelname aan een cursus vragen wij maximaal € 20,- voor het cursusmateriaal.

AANMELDEN

Wilt u graag een kennismakingsgesprek plannen? Of hebt u nog vragen? Neem gerust contact met ons op via telefoonnummer: 088-0161800 of via e-mail: aanmelden@indigobrabant.nl.



OVER INDIGO

Indigo Brabant biedt mentale ondersteuning direct en dichtbij. Dit doet Indigo in Brabant op drie manieren: behandeling in de Basis GGZ, training en preventie in uw gemeente. Indigo biedt ook begeleiding bij chronische problematiek.

Indigo heeft in Brabant verschillende vestigingen, zo hoeft u niet ver te reizen. Kijk op onze website www.indigobrabant.nl voor een locatie bij u in de buurt. U vindt ons daarnaast in uw gemeente, bij huisartsen, op scholen, in wijkgebouwen en bedrijven.

Indigo Brabant
Postbus 5084
5004 EB Tilburg

T: 088-0161800
M: 06-12056722
F: 013-7999055

www.indigobrabant.nl
info@indigobrabant.nl