

# HEB JIJ EEN NAASTE MET PSYCHISCHE KWETSBAARHEID?

*De Kap helpt jou om in balans te blijven*

Als je steeds meer voor iemand met psychische problemen zorgt, besef je niet dat je mantelzorger voor diegene bent geworden. Zorgen voor een dierbare met bijvoorbeeld een depressie, angst, psychose of autisme kan intensief en soms heel eenzaam zijn. Ook omdat de 'buitenwereld' de problemen niet ziet en jou veelal niet begrijpt.



**Goed voor  
jezelf zorgen  
vraagt tijd en  
ruimte!**

Om mantelzorgers te ondersteunen hebben GGNet, de Kap, Korak en de Praktijkondersteuners GGZ (van regionale huisartsenorganisatie HOOG) een breed aanbod om jou te ondersteunen.

## **Bekijk ons aanbod**

### **Naastengroep**

Ervaringen uitwisselen met lotgenoten, een luisterend oor vinden (of bieden) en tips om beter voor jezelf te zorgen. **Elke laatste maandag van de maand** (19-21 uur) in Korak, Jean Monnetpark 77. Meedoen is gratis. De bijeenkomsten zijn laagdrempelig en vertrouwelijk. Hier kun je vrijuit praten zonder oordeel en ervaren dat anderen je écht begrijpen.

- Ruimte voor jouw verhaal, emoties en vragen
- Samen kijken naar wat jij nodig hebt om het vol te houden.

### **Informatie & advies**

- Praktische handvatten over omgaan met je naaste
- Toegang tot betrouwbare informatie en waar je terecht kunt
- Tips om balans te vinden tussen zorg en tijd voor jezelf

### **Individuele gesprekken**

- Persoonlijke gesprekken met iemand van GGNet of een mantelzorg-consulent van de Kap

**Interessante  
cursussen  
GGNET**



## Ontspanning & balans

- Zorg voor voldoende ontspanning, rust, gezonde leefstijl. Luister naar je lichaam;
- Activiteiten gericht op energie opdoen, creatief bezig zijn, even los komen van de zorg
- Aandacht voor jouw eigen welzijn en grenzen van zorg voor die ander
- Houd ruimte voor jezelf, houd je eigen contacten aan
- Bespreek jouw situatie ook met jouw werkgever er is meer mogelijk dan je denkt.

24%

van de mantelzorgers in Nederland zorgt voor iemand met een psychische kwetsbaarheid.

## Praktische ondersteuning

- Hulp bij het vinden van passende regelingen en voorzieningen
- Ondersteuning bij het organiseren van zorgtaken voor je naaste
- Samen zoeken naar oplossingen die jouw situatie verlichten

**Bekijk hier de minidocu 'Met je KOPP boven water'**



GGNet



MANTELZORGERS EN VRIJWILLIGERS



## Voor wie?

Als ouder, kind, partner of vriend van iemand met een psychische kwetsbaarheid heb je een grote kans om overbelast te raken. Je hoeft je niet schuldig te voelen als je een keer voor jezelf kiest.

## Waarom?

Omdat zorgen voor iemand met psychische klachten intensief en ingrijpend kan zijn. Jij verdient steun, begrip en ruimte om in balans te blijven.

**Kijk in de agenda van KORAK voor de eerstvolgende naastengroep**



**Of bekijk dit eens:**

- [www.naastencentraal.nl](http://www.naastencentraal.nl)
- [www.naasteninkracht.nl](http://www.naasteninkracht.nl)
- [www.koppsupport.nl](http://www.koppsupport.nl)