

Voor naasten van mensen met onbegrepen gedrag in regio Utrecht

Herken je dit?

- “Het wordt me allemaal te veel. Kan iemand helpen?”
- “Hoe zorg ik ervoor dat er naar me geluisterd wordt?”
- “Ik ben bang dat mijn vrouw zichzelf iets aandoet. Wat kan ik doen?”
- “Ik heb net een melding gedaan voor mijn zoon. Wat gebeurt er nu?”

Als je jezelf hierin herkent, allereerst: goed dat je een melding hebt gedaan. Het is een grote stap. Je bent niet alleen. Veel naasten van mensen met onbegrepen gedrag voelen zich soms overbelast of niet gehoord. Er is ondersteuning beschikbaar, en het is oké om die hulp te vragen.



“En hoe is het met jou?”

Deze vraag wordt aan naasten lang niet vaak genoeg gesteld. Terwijl dat wel heel belangrijk is. We bieden twee soorten ondersteuning voor naasten van mensen met onbegrepen gedrag: één-op-één en in groep. We willen je helpen om sterker te worden, zodat je jezelf en je dierbare beter kunt ondersteunen.

Eén-op-één begeleiding

Heb je behoefte aan één-op-één ondersteuning? Een familie-ervaringsdeskundige kan je helpen. Zij weet uit eigen ervaring hoe het is om naaste te zijn van iemand met psychisch lijden of ontwrichtende ervaringen. Zij zal naar je verhaal luisteren en samen kijken wat je nodig hebt. Ook kan een familievertrouwenspersoon of naastencoach worden ingeschakeld. Bijvoorbeeld om je te ondersteunen in het contact met de ggz-hulpverlener.

Groepsondersteuning

Het Steunpunt Zelfregie & Herstel organiseert naastengroepen. In deze bijeenkomsten kun je ervaringen delen met andere naasten, steun vinden en praktische handvatten krijgen om sterker te worden. De groepen bestaan uit 8-12 deelnemers.

Hoe kan dit jou helpen?

Door met anderen te praten en steun te vinden, vergroot je je eigen kracht. Of je nu behoefte hebt aan een luisterend oor, meer kennis over de situatie, of praktische tips – wij bieden ondersteuning die bij je past.

Wat kun je doen?

Als je denkt dat dit iets voor jou is, neem dan contact met ons op. We bespreken samen wat je nodig hebt en welke vorm van ondersteuning het beste bij je past.

Contactgegevens

Marga Smit – (Eén-op-één)

somomeldingnaastenondersteuning@kpnmail.nl

tel: 06-51017876

Mine Durmaz – (Groep)

Steunpunt Zelfregie & Herstel

steunpunt@zelfregie-herstel.nl

tel: 06-10423435

Meer informatie over ondersteuning van naasten?

www.boven-jan.nl / www.ypsilon.org / www.familievertrouwenspersonen.nl
[Help! Mijn dierbare is verslaafd](#) / [Steun voor familie en naasten](#)