

*Zorg jij voor een dierbaar iemand met psychische of psychiatrische problemen? Kom naar een **contactgroep** en ga in gesprek!*

Heb je het idee dat je wel wat steun kan gebruiken? Ben je op zoek naar een betere balans? Dan is een contactgroep iets voor jou om meer grip te krijgen op je leven! Het heeft immers vaak enorme gevolgen als iemand uit je naaste omgeving psychische klachten krijgt. Je maakt je zorgen, je voelt je verantwoordelijk en misschien heb je last van schuldgevoelens. Je krijgt vaak meer of andere zorgtaken wat belastend kan zijn. Op diverse plaatsen in Nederland zijn dergelijke groepen. Kijk voor een groep in jouw regio op www.labyrint-in-perspectief.nl.



Naar meer balans



Een contactgroep is....

.....er voor familieleden en betrokkenen van mensen met psychische of psychiatrische problemen. Dat kan een ouder of kind zijn, maar ook een partner of andere naaste. In een dergelijke groep leer je omgaan met de veranderende situatie en om aan jezelf toe te komen. De persoonlijke situatie van de deelnemers is steeds het startpunt. Er worden tips en ervaringen uitgewisseld. Soms wordt een thema besproken. Het unieke is dat deze wordt begeleid door een getrainde vrijwilliger die in eenzelfde situatie zit of heeft gezeten en dat de eigen ervaringen en deskundigheid van de deelnemers voorop staat.

Veel contactgroepen noemen zich lotgenotengroep of gespreksgroep. Deze namen kom je daarom ook tegen in deze folder.

Met een contactgroep sta ik er niet alleen voor.

Wat voor groepen?

- Algemene groepen voor iedereen die zorgt voor iemand met psychische problemen.
- Groepen voor kinderen en kleinkinderen, vanaf circa 23 jaar
- Groepen voor partners
- Groepen per ziektebeeld, zoals borderline of depressie.

Een groep heeft gemiddeld tien deelnemers. Sommige groepen starten een of twee keer per jaar en hebben een vast aantal bijeenkomsten. Andere groepen lopen het hele jaar door. Daar kan ook tussendoor worden ingestapt. Soms heb je eerst een kennismakingsgesprek.

Een aantal groepen organiseert en begeleidt Labyrint~In Perspectief samen met een andere organisatie. Dit kan een andere familieorganisatie, een Steunpunt Mantelzorg of bijvoorbeeld een preventieafdeling van de GGz zijn.

Wat heb je aan een contactgroep?

- Je netwerk wordt vergroot. In de groep zitten mensen die jou en jouw situatie kennen. Dit levert nieuwe contacten op.
- Je krijgt steun en begrip. Je kunt de groep inschakelen als je vragen of problemen hebt.
- Je krijgt praktische informatie. Via de contactgroep krijg je informatie over het omgaan met mensen met een psychische ziekte.
- Je staat er niet alleen voor. Je leert bijvoorbeeld om beter om te gaan met hulpverleners.
- Je krijgt reacties van lotgenoten. Mensen spreken je aan, op een begripvolle manier. Er wordt met je meegedacht. Je kunt overleggen over lastige situaties en je krijgt ondersteuning en tips.
- Je gaat beter voor jezelf zorgen. In de groep leer je om een betere balans te vinden tussen de zorg voor de ander en de zorg voor jezelf.
- Je ziet en hoort hoe andere mensen omgaan met hun situatie. Daardoor ga je zaken anders aanpakken en krijg je meer grip op je eigen leven.

Nieuwsgierig?

Bel voor meer informatie naar het landelijk bureau. Of kijk op onze website: www.labyrint-in-perspectief.nl. Het is meestal mogelijk om eerst een keer vrijblijvend te komen kijken.



We delen lief en leed, maar hebben ook veel plezier.



Dit had ik jaren eerder moeten doen!



Katrien (39) heeft een moeder met schizofrenie en een vader die depressief was. Ze heeft veel profijt van de contactgroep gehad.

Ik sta nu dicht bij mijn gevoel

Wanneer ben je in een groep gestapt?

‘Toen mijn vader stierf. Dat gaf ruimte. Ik was 22 en zag op tv twee meiden met eenzelfde verhaal. Zo ontdekte ik dat er een groep was voor kinderen van mensen met psychische problemen.’

Uit wat voor gezin kom je?

‘Mijn ouders bleken allebei psychische problemen te hebben. Mijn moeder had borderline, al ontkende ze dat zelf. Later werd mijn vader depressief. Mijn broer en ik hebben een behoorlijk verstoorde opvoeding gehad.’

Wat houd je aan zo’n jeugd over?

‘Rationeel ben ik goed ontwikkeld maar ik heb lange tijd ver van mijn gevoelens af gestaan. Dat is begrijpelijk, het is een overlevingsstrategie. Als kind ben je enorm alleen. Leeftijdsgenootjes begrijpen er niets van en thuis moet je je ouders emotioneel opvangen. Vooral mijn moeder was heel inconsequent en had last van woedeaanvallen. De ene keer was ik alles wat ze had, de andere keer deed ik niets goed.’

Wat heb je aan een contactgroep?

‘Je deelt ervaringen met anderen die zo’n situatie ook kennen en je gevoel begrijpen. Je ziet mensen worstelen met dingen waar jij ook mee worstelt. En je krijgt reactie, mensen denken met je mee. Ik ben gaan begrijpen hoe moeilijk mijn jeugd was. Het is fijn dat mensen naar mijn verhaal willen luisteren. De groep heeft mij veel herkenning en erkenning gegeven.’

Wat is het leukste van een groep?

‘Dat je heel persoonlijke dingen aan elkaar kunt vertellen, zonder elkaar echt goed te kennen. Je ziet elkaar buiten te groep meestal weinig. Daardoor is het een veilige omgeving.’

Wat heeft het je opgeleverd?

‘Ik heb geleerd dat ik er ook mag zijn, ik sta dicht bij mijn gevoel en durf beter mijn grenzen aan te geven. Bovendien laat ik nu de gevoelens van anderen dichterbij komen. Ik ben meer in evenwicht en een opener mens geworden. En snap beter wat de gevolgen voor mij zijn geweest en nog steeds zijn. Na de contactgroep wilde ik graag mijn ervaringen inzetten. Ik ben toen vrijwilliger geworden bij Labyrint~In Perspectief en help bij het organiseren van landelijke bijeenkomsten’.

Marieke (51) heeft een partner die manisch depressief is en beschermd woont. Ze heeft enkele jaren in een gespreksgroep gezeten en begeleidt nu zelf groepen.

Eindelijk aandacht voor mijzelf

'Hoe gaat het met jou? Die vraag staat centraal in een gespreksgroep. Het gaat in de groep om jou zelf, dat vind ik er het mooie van. Ik ben zelf in een gespreksgroep gestapt toen mijn kinderen 14 en 12 waren. Mijn man is kort na onze trouwdag depressief geworden en in een psychose geraakt. In die jaren was hij soms thuis, soms werd hij opgenomen. De zorg voor de kinderen kwam op mij neer en de zorg voor mijn man in feite ook.

In een kerkblad las ik over een bijeenkomst voor familieleden. Ik ben daar naartoe gegaan, wat een herkenning! Wat mij opvalt? Dat mensen vaak zichzelf kwijt zijn als ze in zo'n groep stappen. Ik begrijp dat goed. Je bent zo aan het zorgen en aan het regelen, je probeert het de patiënt zo naar zijn zin te maken, dat je niet meer weet wat je zelf leuk vindt. We bespreken in de groep veel onderwerpen. Alleen op vakantie

gaan, omgaan met zorgverleners, kinderen opvoeden, wat doe je met kerst?

Ik hoor wel eens mensen zeggen: waarom zou ik naar al die verhalen van anderen luisteren? Maar een gespreksgroep is geen klaaggroep. Je hoort inderdaad de verhalen van anderen maar je hoort ook hoe zij daarmee omgaan. En dat is heel boeiend en leerzaam.

Nu begeleid ik zelf groepen, na eerst hiervoor een training te hebben gevolgd. Het is geweldig om mijn eigen ervaringen te kunnen gebruiken om anderen te steunen. Ik kan het oud-deelnemers echt aanraden om hun kennis en ervaring in te zetten door zelf een groep te gaan begeleiden.'



Iedereen gaat er anders mee om, daar leer ik van.

Zelf een groep begeleiden?

Is er in jouw omgeving geen contactgroep van Labyrint~In Perspectief? Of ben je deelnemer geweest en wil je zelf graag een groep begeleiden? Veel gespreksleiders vinden het prettig om hun eigen ervaringen in te zetten voor anderen. Ervaring leert dat je er zelf ook weer een stukje verder mee komt. Uiteraard kun je rekenen op een training en begeleiding. Neem contact op met het landelijk bureau voor meer informatie.

Contact

telefoon:

**Landelijke bureau
030 254 6803**

email:

secretariaat@labyrint-in-perspectief.nl

website:

www.labyrint-in-perspectief.nl

telefonische hulplijn

0900 254 6674