

Je moeder kon niet goed voor jou zorgen en jij kampt nog steeds met de gevolgen daarvan ...

Je zoon woont nog steeds thuis maar door zijn moeilijke gedrag ben jij ten einde raad ...

Je man is opgenomen en nu ligt de zorg voor de kinderen bij jou alleen ...

Je zus eist alle aandacht op binnen de familie en je ouders lopen op eieren ...

... en hoe is het nu met jou?

Stichting MIND Naasten Centraal


Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort


Naastendienst 0900-254 66 74 (€ 0,20 p/m)


Kantoor 033-30 32 355 (ma t/m vr 09.00-17.00)

info@naastencentraal.nl

www.naastencentraal.nl

 NaastenCentraal

 NaastenCentraal

 mindnaastencentraal

 naastencentraal

Steun ons werk!

Stuur een mail naar info@naastencentraal.nl als je donateur wilt worden. Als je donateur wordt, steun je ons met ten minste €25,- per jaar. Je kunt per kalenderjaar weer opzeggen.

Je moeder vraagt veel zorg terwijl ze nooit heeft gezorgd... Je dochter Je Je dochter en blijkt nu boorderline te een psychiatrisch zie konden niet goed f een persoonlijk Je partner hee geweldig, ma ondanks zij Je vriend maar hij zorg voor vervuult e schizofree woont nog einde raad... voelde alle manipulee Je moede gezorgd... en b een psychi kon een Je p

Iemand in jouw omgeving heeft een psychische kwetsbaarheid.

En hoe is het nu met jou?

Je partner is niet meer die warme en positieve vrouw, nu is alles haar te veel ...

Je dochter was altijd 'moeilijk' en blijkt nu borderline te hebben ...

Je broer woont al jaren in een psychiatrische instelling en jij bent zijn mentor ...

Je depressieve vader vraagt veel zorg terwijl hij nooit voor jou heeft gezorgd ...

... en hoe is het nu met jou?

Bewaar je balans

Uit cijfers blijkt dat 4 op de 10 mensen in Nederland in hun leven met een psychische kwetsbaarheid te maken krijgt. Het aantal familieleden en naasten dat daarbij betrokken is, is nog veel groter. *Je bent dus niet de enige.*

Voor je naaste met een psychische kwetsbaarheid is er meestal wel aandacht. Om te beginnen jouw eigen aandacht. Maar voor jou? *Zorg jij ook beter voor je naaste dan voor jezelf?*

Heb of had je een ouder met een psychische kwetsbaarheid? *Dan heb jij misschien nooit geleerd om goed voor jezelf te zorgen.* Daar kun je nu nog last van hebben.

Hoe kun je ervoor zorgen dat je zelf niet overbelast raakt? Bewaak je grenzen en bewaar je balans!

Stichting MIND Naasten Centraal

Stichting MIND Naasten Centraal is een vrijwilligersorganisatie. Vrijwilligers die zelf *naaste van zijn*, bieden ondersteuning aan andere *naaste van*. Want zeg nou zelf... wie weet er het beste hoe dat is?

Wij weten op welke problemen je kunt stuiten. En hoe ongerust, boos, verdrietig of machteloos je kunt zijn als het niet goed gaat met iemand die dichtbij je staat. Maar ook dat het oké is om goed voor jezelf te zorgen of voor jezelf op te komen.

Telefonische ondersteuning

De Naastenlijn is er voor jou. Bel 0900 254 66 74 voor advies of om gewoon je verhaal te delen met een van onze getrainde ervaringsdeskundigen. Kijk op onze website voor de openingstijden van de Naastenlijn.

E-mailondersteuning

Vind je het prettiger om je verhaal of vraag in een mail te zetten? Vul het contactformulier in op onze website of stuur direct een mail naar e-service@naastencentraal.nl.

Contactgroepen

Wil jij met gelijkgestemden praten over hoe je met jouw familielid of naaste kunt omgaan en hoe je goed voor jezelf kunt blijven zorgen?

Op onze website vind je een overzicht van onze groepen. Sinds 2020 hebben wij ook online contactgroepen.

Facebookgroepen

In een besloten Facebookgroep kun je met anderen met dezelfde achtergrond je ervaringen uitwisselen. Op onze website staat meer informatie over deze groepen.

Kind van Dag

Voor volwassen kinderen van ouders met een psychische kwetsbaarheid is er de Kind van Dag, onze jaarlijkse ontmoetingsdag. Deze dag vindt plaats op de eerste zaterdag in november.

Familie-/Naastendag

Deze ontmoetingsdag is er voor alle familie en naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Naast het informatieve deel is er ruimte voor ontspannende en verbindende activiteiten.

Naasten Centraal Young

Naasten Centraal Young is een community voor jongvolwassen naasten in de leeftijd 18-35 jaar. Naast een besloten Facebookgroep om ervaringen uit te wisselen met anderen, worden er ook regelmatig activiteiten georganiseerd. Stuur een mail naar young@naastencentraal.nl als je meer wilt weten.

Vrijwilligerswerk

Wil je jouw ervaringen op een positieve manier inzetten? Wij hebben veel verschillende mogelijkheden om vrijwilligerswerk te doen. Samen met de vrijwilligerscoördinator bekijk je welke taak het beste bij jou past. Mail ons voor meer informatie.

Blijf op de hoogte

Met onze betrokken en ervaringsdeskundige vrijwilligers bieden wij jou als naaste steun en komen wij voor jouw belangen op. Wil je op de hoogte blijven, meld je dan aan voor onze nieuwsbrief of volg ons op social media.

Doel en doelgroep

Het doel van MIND Naasten Centraal is om naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid te ondersteunen vanuit ervaringskennis, zodat zij de balans in hun leven kunnen behouden of kunnen herstellen. Dit om te voorkomen dat zij zelf overbelast raken. Daarnaast willen we hen de mogelijkheid geven ervaringen met elkaar te delen. Hierdoor kan de last draagbaar blijven of weer worden.

Voor een deel van de familieleden en naasten is de situatie zo zwaar dat zij zelf een psychische kwetsbaarheid ontwikkelen en gebruikmaken van ggz-voorzieningen. Zij zijn dan zelf cliënt, ook al zien zij zichzelf niet op deze manier, of worden zij niet niet op deze manier gezien door hun omgeving of professionals. Zij staan daarmee vaak in de schaduw van de naaste voor wie zij zoveel zorg hebben.

