

**MINDUP**

**FAMILIE-ERVARINGSDESKUNDIGE**



www.mind-up.nl

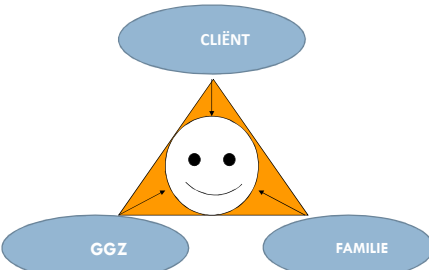


*Sietske van der Weg*

**MINDUP**

**Triade**

Wie zorgt praat mee!



**Warboel**

**MINDUP**



**“Je begrijpt me niet als ik zeg...”**

Hoe moeilijk het is om *(altijd maar)* hulp te vragen

Hoe moeilijk het is om (altijd maar) hulp te geven  
 Dat anderen niet op eigen kracht kunnen functioneren, maar wel op mijn kracht leunen

Dat ze me leeg zuigen en dat ze dat met opzet doen  
*(tot ik leerde dit beter te begrijpen en in te zien)*

Dat ik het heb opgegeven steeds maar weer energie te steken in...

Dat ik altijd de klos ben, het altijd heb gedaan en altijd alles alleen moet oplossen  
 Dat ik niet kan roepen: “Nu even niet!”

Dat ik soms de dingen die pijnlijk en kwetsend zijn moet vertellen, en dat liever alleen doe

Dat anderen niet beseffen dat ook ik degene ben die de ander moet motiveren om:  
 uit bed te komen, naar het werk te gaan, klusjes te doen...

Dat niemand eens tegen mij zegt: “Laat maar even, ik kan dit wel voor je doen”  
 Dat ik de zaken echt niet op de spits wil drijven



## Hoe? **MINDUP**

- Leer ik omgaan met de gevolgen
- Ontdek ik mijn beperkingen en sterke kanten
- Ontdek ik nieuwe rollen
- Kan ik stap terug zetten
- Kan ik ruimte geven aan anderen en mezelf
- Kan ik begrip tonen voor onbegrip
- Ontdek ik wie kan mij steunen

## Behoeften naasten/familie **MINDUP**

- Delen van ervaringen
- Herkenning, erkenning
- Geruststelling
- Handvaten in het omgaan met emoties, grenzen en loslaten
- Omgaan met machteloosheid
- Hoop, acceptatie
- Informatie
- Omgaan met de ziekte en het gedrag
- Afstemmen van verwachtingen

## Lotgenotencontact **MINDUP**

- Praktische hulp
- Zorg en betrokkenheid
- Gehoord worden
- Waardering en begrip
- Afleiding
- Informatie
- Intimiteit
- Erbij horen
- Geen oordeel



## Triade **MINDUP**

“Methodiekje van het Elastiekje!”



**MINDUP**

**WAT DOET DE FED?**  
Ondersteuning voor de naastbetrokkenen van mensen met een psychische kwetsbaarheid in de vorm van:

-  Voorlichting en advies geven aan o.a. hulpverleners, familie en naastbetrokkenen
-  Familie in contact brengen met andere lotgenoten
-  Vertolkt en brengt de behoeften van alle betrokkenen samen
-  Inzicht geven in het belang van herstel
-  Bevordert de betrokkenheid van familie bij de zorg
-  Ondersteunen in wat de familie wel of niet aan kan

**MINDUP**

 **Bedankt voor de aandacht!**

[www.mind-up.nl](http://www.mind-up.nl)

*Sietske van der Weg*

