Sta je naast iemand met psychische problemen?

Ondersteun je iemand met een psychisch probleem, bijvoorbeeld depressie, (eet) stoornis of een verslaving? Als naaste kan je soms zelf ook ondersteuning gebruiken.

Psychische of psychiatrische problemen zijn niet altijd zichtbaar voor anderen. De ondersteuning is vaak langdurig en kan gepaard gaan met pieken en dalen.
Merk je dat een goede balans vinden tussen steun bieden en zelf staande blijven steeds lastiger wordt?

- Je steeds meer doet dan was afgesproken?
- Je minder hulp krijgt vanuit je omgeving?
- De ondersteuning lastig (er) te combineren is met werk of andere bezigheden?

Je staat er niet alleen voor.

Voor vragen, een luisterend oor, ondersteuning en ervaringsdeskundigen kun je terecht bij Indebuurt033.

We staan voor je klaar bij onze Informatiewinkels. Loop gerust eens binnen!
Of neem contact op met: Mantelzorgcoördinatoren
Heleen Vonk en Sytske Stoop

Indebuurt033

Locaties en openingstijden Informatiewinkels

Informatie033 Zuid
Soesterkwartier / Amersfoort Zuid
Amsterdamseweg 6K
T: 033 – 737 0294

Informatie033 Noord
Hof der Gedachten 26
(Het Pluspunt)
T: 033 – 7370353

Informatie033 Kruiskamp
Neptunusplein 66-K
T: 033 – 475 5664

Informatie033 Liendert
Wiekslag 92
(De Groene Stee)
T: 033 – 3036420

Alle Informatiewinkels zijn geopend van ma t/m do van 9:00 – 13:00 uur.

U kunt tevens contact opnemen met
mantelzorgondersteuning via mantelzorgers@indebuurt033.nl of bel 033 – 204 86 77.

*“Door te **accepteren**, kan ik mijn leven weer een beetje oppakken”*

Mocht je behoefte hebben om je verhaal te delen met iemand die in een soortgelijke situatie zit of heeft gezeten, meld je dan aan voor “Naasten voor Naasten”

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Indebuurt033 via het algemeen telefoonnummer 033 – 204 86 77 of via de mail naasten@indebuurt033.nl

Indebuurt033

Mijn verhaal

Bijna 16 was ze, ik was 18, toen ik haar leerde kennen. Ze was vrolijk, innemend en gezellig. Van het een kwam het ander, we gingen samen wonen en kregen twee kinderen.

Totdat ze op een dag angstaanvallen kreeg. Het leek uit het niets te komen. Met de nodige medicatie was dat onder controle te krijgen. Als ze haar pillen maar slikte, dan leek ze er geen last van te hebben.

Ruim 20 jaar later zorgde een opeenstapeling van medische klachten en de operaties die daarop volgde, ervoor dat haar angsten en paniek in de volle hevigheid weer terug kwamen. Ik vond het zo moeilijk dat ik haar niet kon troosten. Dat ik haar tranen niet kon stoppen.
Ze was totaal onbereikbaar voor mij maar ook voor onze kinderen. Van mijn vrolijke, gezellige vrouw met aandacht en interesse in anderen, bleef niets meer over. Haar wereld werd steeds kleiner doordat ze het huis niet meer uit durfde en dus werd ook mijn wereld steeds kleiner.

Ze is een andere vrouw geworden. Door dat te accepteren, kan ik mijn leven weer een beetje oppakken. Natuurlijk is er aan ons onbezorgde leventje een eind gekomen. Ik kan mijn verhalen niet meer delen met mijn vrouw. Beslissingen neem ik zelf. Overleggen is helaas niet mogelijk. Dus daar zoek ik andere mogelijkheden voor. Met lotgenoten deel ik mijn verhalen, want ik wil niet altijd de kinderen belasten. Alle hulp die ik krijg aangeboden, pak ik met twee handen aan. Als mijn buren een maaltijd voor mij koken, dan ben ik daar dankbaar voor.

Ik haal voldoening uit mijn werk en kan ontzettend genieten van mijn kinderen en mijn kleindochter. Mijn vrienden- en kennissenkring probeer ik zo goed mogelijk te onderhouden. Mijn gedachten verzet ik tijdens de knutselmiddagen bij de klassieke auto club.

Ik heb niet om deze situatie gevraagd, maar mijn vrouw ook niet. Ze is ziek, alleen zie je dat niet vanaf de buitenkant. We hebben beiden een andere rol gekregen in onze relatie. Dat maakt het soms erg ingewikkeld maar we houden van elkaar, we hebben een goede basis en hebben samen onze kinderen groot gebracht. En ik hoop dat op een dag ze weer een beetje kan genieten van het leven. Dat ze haar levensvreugde terug krijgt.

Roberto

*“Trots ben ik op zijn veerkracht. **Hij krabbelt er altijd weer bovenop.**”*

Mocht je behoefte hebben om je verhaal te delen met iemand die in een soortgelijke situatie zit of heeft gezeten, meld je dan aan voor “Naasten voor Naasten”

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Indebuurt033 via het algemeen telefoonnummer 033 – 204 86 77 of via de mail naasten@indebuurt033.nl

Indebuurt033

Mijn verhaal

“Het ging mis met mijn zoon tijdens zijn laatste jaar van zijn studie. De druk, de verwachtingen van hemzelf en van anderen. Het lukte hem gewoon niet meer.

In het begin had ik een enorm schuldgevoel. Wat als ik eerder de signalen had opgepikt, zou het dan anders zijn gelopen? Had ik eerder moeten ingrijpen? Was ik wel een goede moeder geweest? Waren wij, mijn man en ik, wel goede ouders geweest?

We zijn inmiddels ruim 20 jaar verder. De verwijten die ik mijzelf heb gemaakt, heb ik inmiddels aan de kant geschoven. Maar er ging een lange tijd overeen om te accepteren dat mijn zoon is wie hij is, met zijn psychische kwetsbaarheid.

Het houdt me zeker nog bezig, maar het voelt lang niet zo zwaar als in het begin. Net als mijn andere kinderen denk ik natuurlijk vaak aan hem. Maar bij hem blijf ik mij zorgen maken. Als ik niet oppas ben ik dag en nacht met hem bezig.
Ik heb geleerd dat het goed is om juist ook activiteiten voor mijzelf te doen. Lekker te tennissen bijvoorbeeld. Het is belangrijk om naast de zorgen die ik heb voor mijn zoon, ook te zorgen voor mijzelf.

*“Vier de goede momenten, **hoe klein ze ook zijn.**”*

Als ik goed zorg voor mijzelf, dan kan ik ook beter omgaan met zijn problemen.

Loslaten hoort daar ook bij. Mijn zoon is volwassen, het is zijn leven. Ik richt mij op de belangrijkste zaken en ga niet over alles in discussie. Wel zorg ik voor contact. Samen met mijn man en mijn andere zoons en hun partners hebben we veel over én met hem gepraat. We delen onze zorgen en vieren de goede momenten.

Het delen van ervaringen met lotgenoten is voor mij heel belangrijk geweest. Dat is ook de reden dat ik nu zelf als familie ervaringsdeskundige ondersteuning biedt aan naasten die begeleiding bieden aan mensen met een psychiatrische aandoening.

Welmoed