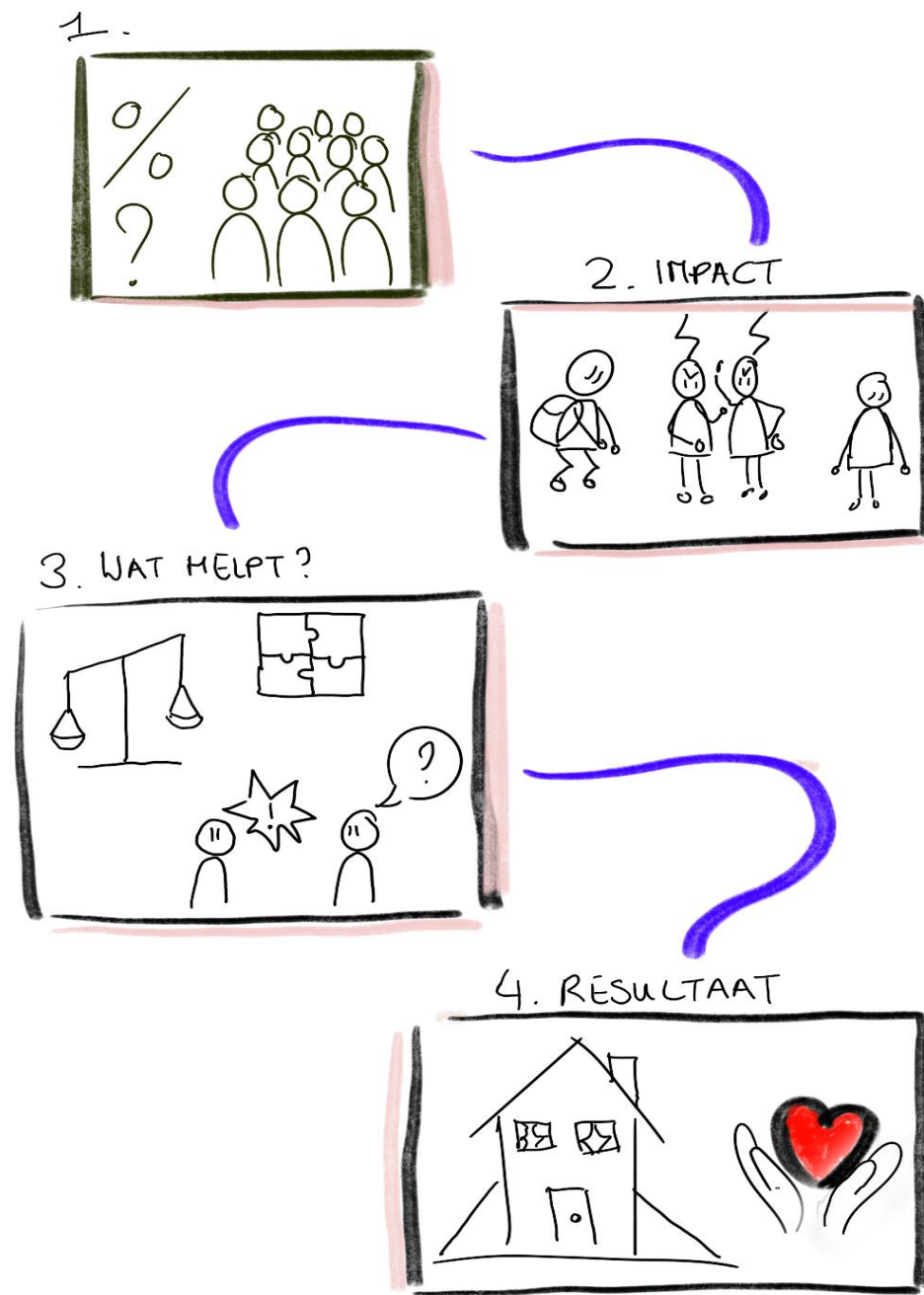




VINCENT
VAN
GOGH
voor geestelijke
gezondheid

NAASTEN IN DE GGZ

VAN ONMACHT NAAR HOUVAST

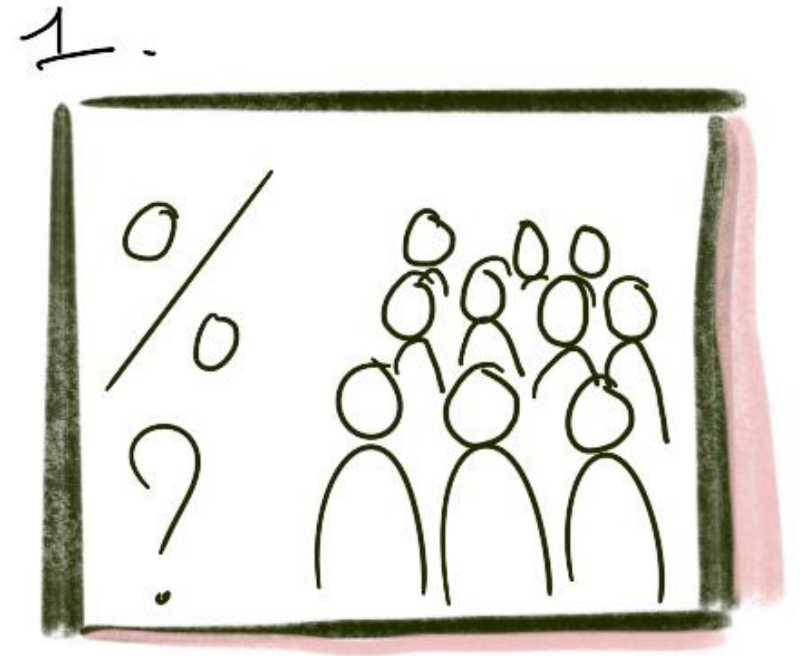


Naasten in de ggz

Mensen die een nauwe persoonlijke band hebben met iemand met een psychische aandoening of een verslaving.

Met of zonder diagnose, behandeling of begeleiding.

> **2 miljoen** mantelzorgers voor mensen met een psychische aandoening



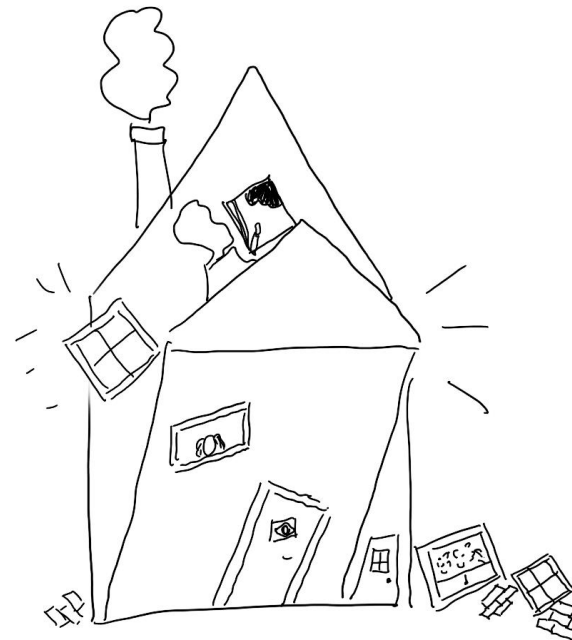
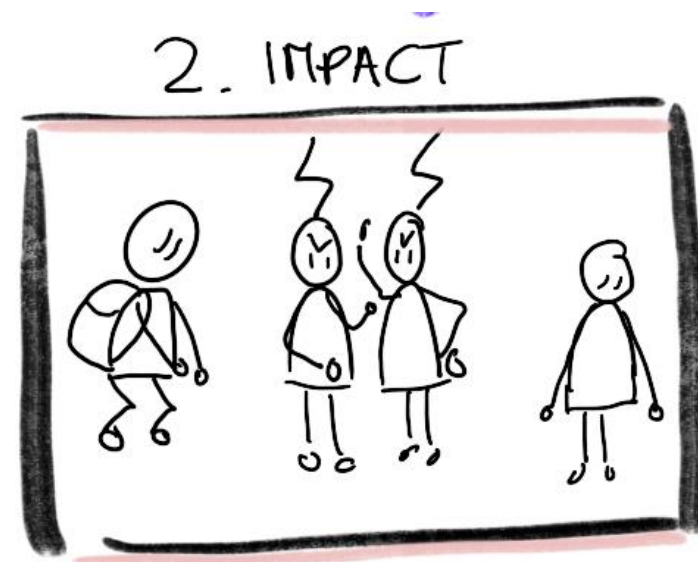
Debbie Poel-Roelofsen
Mantelzorger



Impact op naasten

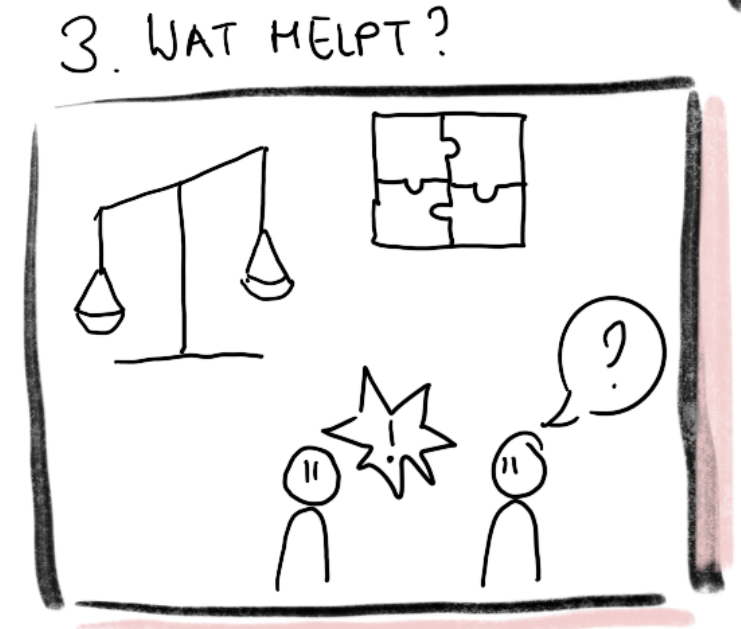
- Relatieproblemen, conflicten
- Machteloosheid (maar ook: angst, schaamte, boosheid, verdriet, rouw,...)
- Onveiligheid, onvoorspelbaarheid
- Isolement, eenzaamheid
- Rolverwisseling

➔ Risico op overbelasting/psychische problemen

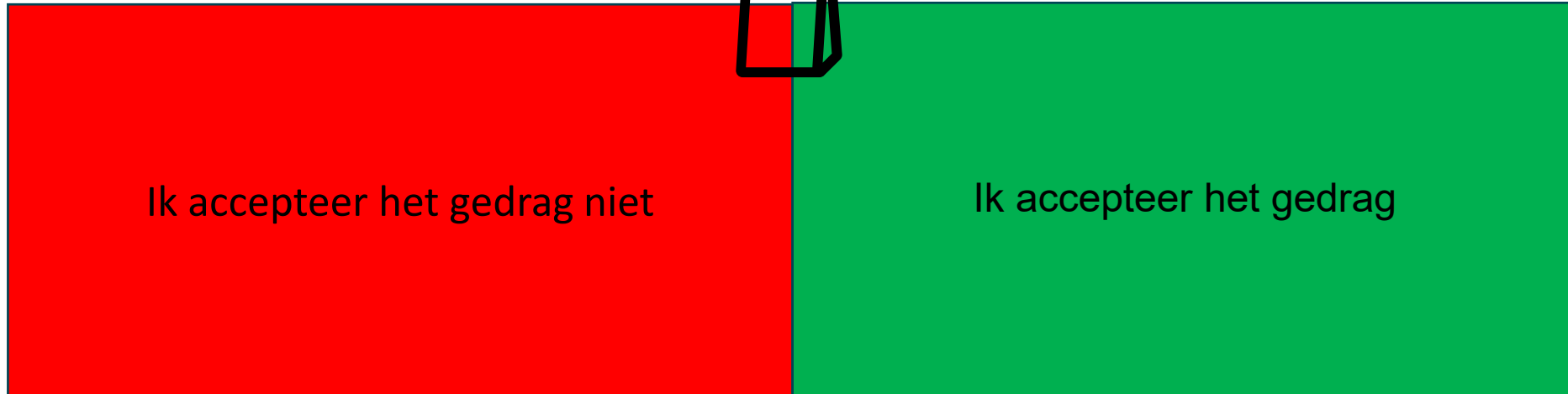


Wat helpt?

- Investeren in energiebalans.
- Inzicht in de beperkingen van je naaste.
- Inzicht in verantwoordelijkheden. 
- Herkennen van je acceptatiegrens.
- Effectiever leren communiceren.
- Contact met lotgenoten.



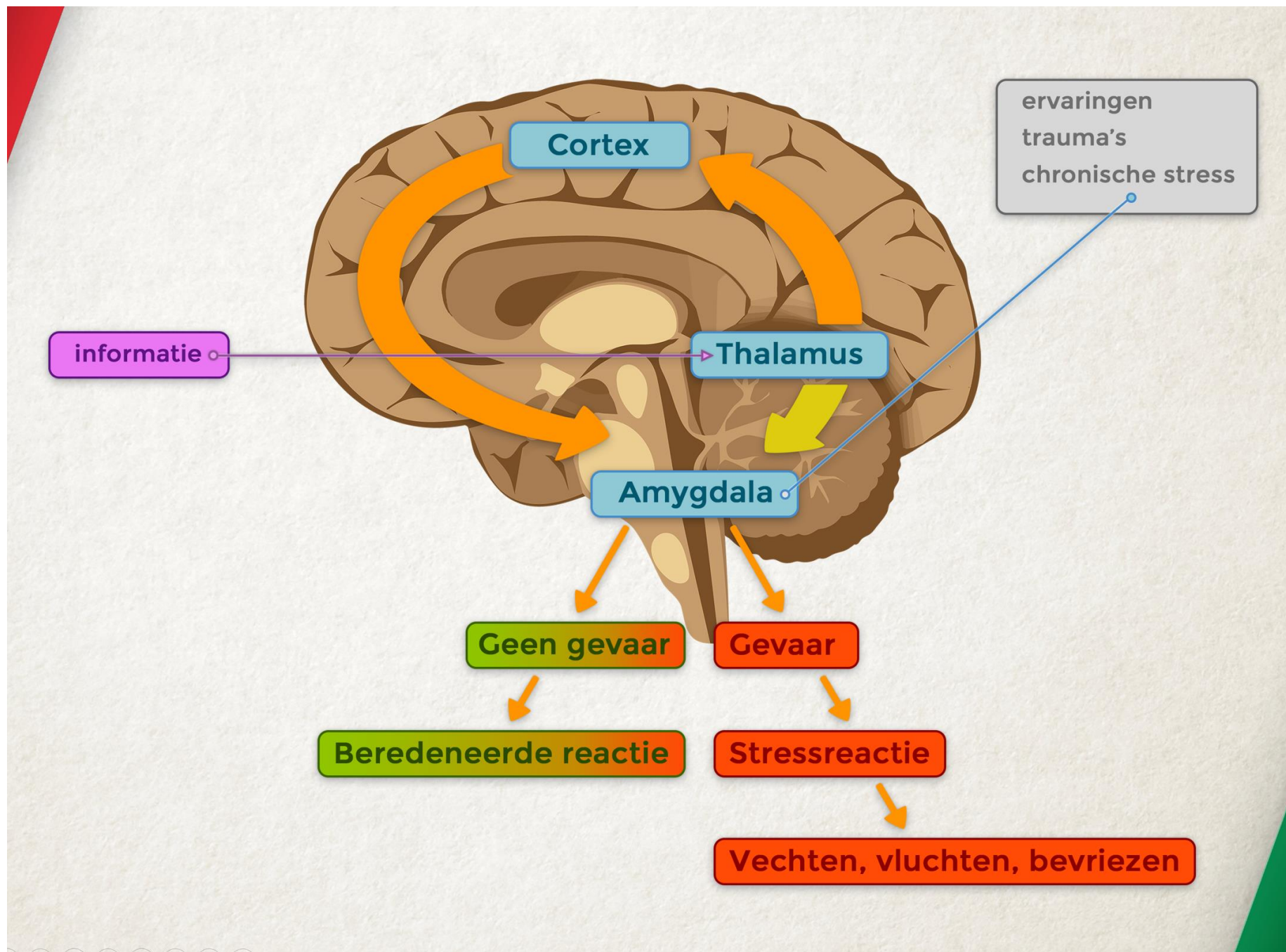
Herkennen acceptatiegrens



Doel: gedragsverandering

- Actief luisteren
- Grenzen stellen, o.a. effectief confronteren
- Herkennen en hanteren eigen emoties.

- Actief luisteren
- Duidelijk zijn
- Bekrachtigen
- Steun/hulp bieden



Resultaat

- Minder gezondheidsproblemen
- Behoud van zorgcapaciteit
- Verbeterde ggz uitkomsten
- Kostenbesparing

