



MIND

# Naasten

Psychische problemen hebben een grote impact op iemands leven. Maar ook op het leven van de mensen in de omgeving. Als jij iemand in je omgeving hebt die kampt met psychische problemen, kan het zijn dat jij alles op alles zet om te helpen. Je kan je veel zorgen maken of het weer goed komt. Heel begrijpelijk, maar hoe voorkom je dat je hier overbelast door raakt en hoe zorg je ervoor dat er ruimte blijft voor jouw gevoelens?

In deze flyer krijg je tips die je helpen bij de omgang met een naaste met psychische problemen en tips hoe je zelf overeind blijft.



# TIPS

## Zorg goed voor jezelf

Zorg in de eerste plaats goed voor jezelf. Cijfer jezelf niet weg en stel grenzen. Dat is misschien even wennen, maar het helpt je mentaal gezond te blijven. Dat is fijn voor jezelf en het geeft je ruimte om er juist beter voor de ander te zijn. Vind je dit lastig? Wij maakten een [flyer met tips](#) om je grenzen te leren kennen en aan te geven. Blijf ook leuke dingen doen waardoor je energie krijgt of je ontspant. [Ontspanningsoefeningen](#) kunnen hierbij helpen. Onderhoud daarnaast het contact met anderen. Af en toe erover praten kan al erg opluchten. Bovendien heeft het geven en krijgen van steun een positief effect op hoe je je voelt.

## Praat met je naaste

Wil je met je naaste praten over zijn of haar klachten, maar vind je dat moeilijk? Stel vragen zonder je op te dringen. Probeer je woordkeuze neutraal te houden en geef geen waardeoordeel. Mensen die zich beoordeeld voelen gaan vaak in de verdediging en dit maakt het lastig om een goed gesprek te voeren. Praat bijvoorbeeld over 'concentratieproblemen' in plaats van 'je bent in de war'. Kijk ook wat jouw reactie doet. Onbedoeld hebben opmerkingen of het benoemen van aandoeningen soms een verkeerde uitwerking. Kijk of je anders kan reageren. Aansluiten bij de woorden die jouw naaste zelf gebruikt, helpt hierbij. Geef hierbij gerust aan dat jij je best doet en dat het af en toe even zoeken is hoe je het beste kan reageren.

## Stimuleer hulp te vragen

Heeft jouw naaste psychische klachten,

maak jij je zorgen en krijgt hij of zij nog geen professionele hulp? Laat weten dat je om de ander geeft en bespreek jouw zorg. Geef aan dat het volgens jou een goed idee is om bij de huis-arts langs te gaan. Dit is de eerste stap naar professionele hulpverlening. Jouw naaste kan het als steunend ervaren als jij meegaat naar deze afspraak.

## Ga niet op de stoel van hulpverlener zitten

Als je ziet dat je naaste het moeilijk heeft, kan je geneigd zijn te willen helpen met oplossingen, tips en adviezen. Onthoud dat jij niet zijn of haar hulpverlener bent. Het is goed om op jouw manier te helpen en te steunen, maar neem geen taken over die eigenlijk bij de hulpverlening horen. Hulpverleners zijn hiervoor opgeleid en zo houd jij jouw relatie met je dierbare gezond. Bovendien zou je hiermee een veel belangrijkere rol opgeven, bijvoorbeeld die van broer, partner of ouder.

## Heb aandacht voor kinderen in het gezin

Heb je kinderen en is je naaste met psychische klachten jouw partner of een ander kind in het gezin? Kinderen merken bijna altijd dat er iets aan de hand is, ook al lijkt dat soms niet zo. Leg ze uit wat er met hun vader/moeder of broer/zus aan de hand is. Als er een crisis is, vertel je kinderen dan dat dit niet door hen komt. Uitleg helpt bij het ontwikkelen van strategieën om er goed mee om te kunnen gaan. Probeer het onderwerp ook bespreekbaar te houden binnen het gezin. Geef aan dat jouw kinderen er over mogen praten en vragen mogen stellen. Het is belangrijk voor kinderen dat ze gezien en gehoord worden door

de ouders en dat gevoelens er mogen zijn. Zorg er ook voor dat je kinderen genoeg afleiding hebben buitenshuis, weg van de spanning.

## Accepteer en stel verwachtingen bij

Hoe graag je het zou willen, ga er niet van uit dat een behandeling alles snel 'oplost'. Vaak gaat het om een wat langer proces met vallen en opstaan. Als jouw naaste heel erg verdrietig of boos is, is het mogelijk dat dit door de aandoening komt. Het heeft dus niets met jou te maken. Jouw naaste kan (tijdelijk) veranderen door de aandoening. Daar mag je verdrietig om zijn. Het klinkt misschien lastig, maar door de situatie te aanvaarden zoals die is, creëer je ruimte om problemen van een andere kant te bekijken. [Mindfulness](#), een aandachtstraining die je helpt dichterbij je gevoel te komen, zonder erover te oordelen of er direct gevolg aan te geven, kan hierbij helpen.

## Vraag hulp en neem hulp van anderen aan

Als naaste van iemand met psychische problemen, kan jij ook behoefte hebben aan ondersteuning. Breng je sociale netwerk in kaart, zodat je weet wie je wanneer om hulp kan vragen. Heb jij het door de situatie moeilijk? Aarzel dan niet om professionele hulp te zoeken. Voor kinderen in het gezin kan preventieve hulp helpen met de situatie om te leren gaan. Naar de huisarts gaan is een eerste stap om professionele hulp te vragen. Jouw huisarts kan je ondersteunen om op de been te blijven en je adviezen geven over hoe je het beste voor je naaste zorgt. Hij of zij kan je doorverwijzen voor passende hulp als dat nodig is. Heb je licha-

melijke of 'vage' klachten, ga dan ook op tijd naar de huisarts. Heeft de situatie effect op je werk of opleiding? Praat erover met je werkgever of decaan/ zorgcoördinator van je school of opleiding. Vraag om begrip en praktische ondersteuning. Als je het fijn vindt, neem dan een collega of studiegenoot in vertrouwen en vraag om steun.

## Deel ervaringen

Het delen van ervaringen met andere naasten zorgt vaak voor erkenning en 'lucht' om met de situatie om te gaan. Het is heel steunend om te ervaren dat je niet de enige bent. Daarnaast kunnen anderen je misschien wel op weg helpen met de aanpak van problemen: de kans is groot dat een ander iets soortgelijks al eens eerder heeft meegemaakt. Via de website [Naasten in Kracht](#) vind je informatie, tips, inspiratie en steun. Vooral van elkaar. Op [deze pagina](#) vind je meer informatie over wat verschillende cliënten- en familieorganisaties te bieden hebben, zoals lotgenotencontact voor naasten.

Ben jij op zoek naar contact met gelijkgestemden? Via de [Connect app](#) kan je per mail berichten uitwisselen met mensen met dezelfde interesses.

## Advies of hulp nodig? Wij staan voor je klaar.

Neem gratis en anoniem contact op met medewerkers van de MIND Hulplijn. Je kan bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

### Bellen kan naar 0900-1450

Je kan bellen op werkdagen van 9.00 – 21.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website

[www.mindhulplijn.nl](http://www.mindhulplijn.nl)

## Meer informatie over steun voor familie en naasten

[www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.nl)

MIND

Stationsplein 125

3818 LE AMERSFOORT

Telefoon 033 - 303 23 33

Email [info@wijzijnmind.nl](mailto:info@wijzijnmind.nl)

Help mee psychische  
gezondheid verbeteren en  
psychische problemen  
te voorkomen

**Steun ons**

Of maak je bijdrage over op  
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000