

Familie ervaringsdeskundige

**Zelfhulp voor naasten
van mensen met een
verslaving**



Intact

Herstel en Zelfhulp

Wat kan de familie-ervaringsdeskundige voor jou betekenen?

Familie-ervaringsdeskundigen hebben zelf een familielid of naaste met psychische klachten en/of verslavingsproblematiek. De ervaringsdeskundige heeft zelf ervaren waar je doorheen gaat als er bij een naaste sprake is van psychische klachten en/of verslavingsproblematiek.

Vaak zijn de gevoelens te vergelijken met een rouwproces. Tijdens dit proces ga je door verschillende fases waaronder: ontkenning, boosheid, het gevecht aangaan, depressieve gevoelens en aanvaarding. Tijdens een behandeltraject of (crisis) opname gaat de meeste aandacht uit naar de persoon met psychische klachten en/of verslavingsproblematiek, als naasten staan we dan vaak langs de kantlijn en voelen we ons machteloos.

Als er ook aandacht is voor het herstelproces van naasten, groeien we mee met het herstel proces van degene met psychische klachten en/of verslavingsproblematiek.

Andere thema's die belangrijk zijn voor families zijn o.a. eenzaamheid, herkenning, behoefte aan contact met lotgenoten, zoektocht naar goede informatie over de psychische klachten of verslaving, meegroeien met herstel van jouw naaste, loslaten, grenzen stellen, overbelasting, wanhoop, verdriet, aanvaarding, schuldgevoel, goed voor jezelf blijven zorgen etc.

Naast voorgaande thema's kun je ook met een familie-ervaringsdeskundige(FED) bespreken hoe je het beste met de psychische problematiek en/of verslaving om kunt gaan.

Voor meer informatie of aanmelden

Bel of mail dan met de familie-ervaringsdeskundige:

06-10928205 | info@intactzelfhulp.nl

Een luisterend oor?

Intact Herstel en Zelfhulp | 088 382 28 80 (24/7 bereikbaar) | www.intactherstelzelfhulp.nl