

Ondersteuning voor familieleden en naasten van mensen met psychische problemen

De gemeenten in de regio Land van Cuijk werken in 2021 samen met Indigo Preventie om familie en naasten van mensen met psychische problemen te ondersteunen. **De ondersteuning kan individueel, in een groep of via een onlinecursus. Voor collega's in het veld biedt Indigo preventie, voorlichting, deskundigheidsbevordering en consultatie aan.**

Psychische Problemen in de Familie, voor familie en naasten van mensen met psychische problemen. Deelnemers krijgen informatie over verschillende psychische ziekten (depressie, psychose, angst, borderline, autisme etc.), en leren vaardigheden: omgaan met moeilijke situaties en emoties, communicatie en grenzen stellen en hoe je als naastbetrokkene op een gezonde manier op de been blijft. **Start groep: 25 januari 2021, maandagochtend in Cuijk, (vol) Bij voldoende aanmeldingen plannen we later in het jaar een volgende groep.**

KOPP-KOV- groepen (i.s.m. NK): groepen voor kinderen en jongeren van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen. Kinderen en jongvolwassenen krijgen informatie en leren vaardigheden om beter met de situatie thuis om te gaan, incl. ouderbijeenkomsten. **Start groep 8-12 jaar en 12-16 jaar bij voldoende aanmeldingen en groep 16 jaar-20 jaar: 22 februari 2021 van 19.00 uur tot 21.00 uur op maandagmiddag.**

Brussen-groep voor broers en zussen van kinderen met autisme, ADHD of andere psychische kwetsbaarheid (i.s.m. CJG) 8-12 jaar. Kinderen krijgen informatie en leren vaardigheden om beter met hun broer of zus om te gaan, incl. ouderbijeenkomsten. **Start groep 8-12 jaar: maandagmiddag 15.30 uur tot 17.00 uur in mei- juni 2021 Cuijk.**

Omgaan met Dementie, voor familie en naasten van mensen met dementie. Mantelzorgers en familieleden krijgen informatie over dementie en leren vaardigheden in de omgang met lastige situaties. Ook biedt de cursus lotgenotencontact. **Start groep: 6 april 2021 dinsdagochtend 10.00uur tot 12.00 uur in Boxmeer.**

Nabestaanden na zelfdoding, ondersteuningsgroep. Aandacht voor persoonlijke ervaringen van deelnemers, contact met lotgenoten en thema's die door deelnemers worden aangedragen. **Start: 1 maart 2021, maandagmiddag in Cuijk.**

Onlinecursussen op de computer: Betrokken omgeving: voor familie van mensen met psychische problemen; **Voorlichting autisme/ADHD:** voorlichting voor ouders. **Slapen doe je zo - Minder Piekeren - Pak uw somberheid aan - Mindfulness:** voor overbelaste mantelzorgers; **Lekker in je Vel (12-16 jaar en 17-23 jaar):** jonge mantelzorgers met stemmingsklachten. **Start direct na aanmelding!**

Aanmelding en informatie:

Secretariaat Indigo: tel. 0880334100, E-mail: aanmelden@indigobrabant.nl

Land van Cuijk: Volwassenen: Maria Naus - m.naus@indigobrabant.nl

Jeugd: Eveline Vermeeren- e.vermeeren@indigobrabant.nl

Voor het preventieaanbod is geen verwijzing van de huisarts of beschikking nodig. Gratis voor voor jeugd. Volwassenen kleine vergoeding voor het cursusmateriaal.