

Ondersteuning voor familieleden en naasten van mensen met psychische problemen

De gemeenten in de regio Land van Cuijk werken in 2020 samen met Indigo Preventie om familie en naasten van mensen met psychische problemen te ondersteunen. **De ondersteuning kan individueel, in een groep of online. Voor collega's in het veld biedt Indigo preventie, voorlichting, dekundigheidsbevordering 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. Individueel en in groep. **Start groep: 15 juni 2020, maandagochtend in Cuijk, Individueel gehele jaar door.**

KOPP-KOV- groepen (i.s.m. NK): groepen voor kinderen en jongeren van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen. Kinderen en jongvolwassenen krijgen informatie aangeboden en leren vaardigheden om beter met de situatie thuis om te gaan, incl. ouderbijeenkomsten. **Start groep 8-12 jaar: 10 februari 2020 van 15.00 uur tot 16.00 uur en groep 12-16 jaar: 10 februari 2020 van 16.30 uur tot 17.30 uur op maandagmiddag. Individueel gehele jaar door, 16-23 en 23 +.**

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 8 juni 2020 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: april/mei 2020 dinsdagochtend in Boxmeer.**

Ondersteunings-Lotgenotengroep voor nabestaanden na zelfdoding. Aandacht voor persoonlijke ervaringen van deelnemers, contact met lotgenoten en thema's die door deelnemers worden aangedragen. **Start: 24 maart 2020, dinsdagmiddag in Oss.**

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 - Lekker in je Vel (12-16 jaar en 17-23 jaar):** voor 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. Het aanbod is gratis voor jeugd. Voor volwassenen vragen we een kleine vergoeding voor het cursusmateriaal.