

## Ondersteuning voor familieleden en naasten van mensen met psychische problemen

De gemeenten Land van Cuijk werken ook in 2018 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 en consultatie aan.

### Psychische Problemen in de Familie

Voor familieleden van mensen met psychische problemen (depressie, psychose, angst, borderline, autisme etc.) informatie, vaardigheden omgaan met moeilijke situaties, grenzen stellen en goed voor zichzelf zorgen. **Start: 20 maart 15.00 -17.00 uur In Cuijk 10 bijeenkomsten!**

### Omgaan met Dementie (i.s.m. Dementie Keten team Noordelijke Maasvallei)

Voor familieleden: informatie over dementie; vaardigheden omgaan met lastige situaties, lotgenotencontact. **Start: 3, 10 en 17 april en 8, 15 en 22 mei: 14.00 tot 16.00 uur in Boxmeer.**

### KOPP-KVO voor kinderen en jongeren van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen (i.s.m. NK) ( 8-12 jaar ; 12 tot 16 jaar; 16-23 jaar)

Kinderen krijgen informatie aangeboden en leren vaardigheden om beter met de situatie thuis om te gaan, Incl. Ouderondersteuning. **Start: 23 april, 15.30 uur tot 17.00 uur, Cuijk of Boxmeer**

### Brussen-groep voor broers en zussen van kinderen met autisme of ADHD (i.s.m. CJG)

**Start bij voldoende aanmeldingen**

### Lotgenotengroep voor nabestaanden na (of na een poging) zelfdoding

Aandacht voor de persoonlijke ervaringen van de deelnemers, contact met lotgenoten en thema's die door de deelnemers worden aangedragen. **Start bij voldoende aanmeldingen of individuele gesprekken.**

### Lotgenotengroep voor partners van jongdementerenden

Delen van ervaringen en leren van elkaar, **doorlopende groep 1 keer per maand in Oss.**

**Diverse online cursussen 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:** voor jonge mantelzorgers met stemmingsklachten  
**Start: direct na aanmelding!**

### Aanmelding en informatie:

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.

**Secretariaat Indigo:** telefoon 088- 016 18 00, [aanmelden@indigobrabant.nl](mailto:aanmelden@indigobrabant.nl)

**Regio Land van Cuijk:** Maria Naus, preventieadviseur, [m.naus@indigobrabant.nl](mailto:m.naus@indigobrabant.nl)