

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

De gemeenten regio Oss (Maasland), Bernheze, Uden, Landerd, Boekel en Meierijstad (Veghel en St. Oedenrode) werken ook 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, deskundigheidsbevordering en consultatie aan.

**Psychische Problemen in de Familie** Voor familieleden van mensen met psychische problemen (depressie, psychose, angst, borderline, autisme etc.). Belangrijke thema's in de cursus zijn: informatie over verschillende psychische ziekten, vaardigheden van naastbetrokkenen voor omgang, leren omgaan met moeilijke situaties en emoties, aandacht voor uzelf als familielid en hoe blijf je als naastbetrokkene op de been. **Start: donderdag ochtend 12 maart te Uden (10.00-12.00 uur).**

**KOPP-KOV voor kinderen en jongeren van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen (i.s.m. NK): groepen voor kinderen van 8-12 jaar; 12-16 jaar; 16-23 jaar; 23+**

Kinderen en jongvolwassenen krijgen informatie aangeboden en leren vaardigheden om beter met de situatie thuis om te gaan, incl. ouder ondersteuning. **Start: 8-12 jaar 21 januari in Oss, 12-16 jaar of 16-20 jaar mei 2020 dinsdagmiddag in Oss of Uden, start 23+: voorjaar 2020.**

**Brussen-groepen voor broers en zussen van kinderen met autisme, ADHD of andere kwetsbaarheid (i.s.m. CJG)** Start groepen 8-12 jaar: maandagmiddag 9 maart 2020 te Veghel (16.00 - 17.15 uur) en donderdagmiddag 12 maart in Oss

**Omgaan met Dementie (i.s.m. Ons Welzijn en Welzijn de Meierij)** Mantelzorgers en familieleden krijgen informatie over dementie en leren vaardigheden in de omgang met lastige situaties. Ook biedt de cursus lotgenotencontact.

**Start regio Uden-Veghel: maandagmiddag 4 mei in Uden (van 14.30-16.30 uur)**

**Start St. Oedenrode: donderdagmiddag 12 maart in St. Oedenrode (van 13.30 – 15.30 uur)**

**Lotgenotengroep voor nabestaanden na zelfdoding**

Aandacht voor persoonlijke ervaringen van deelnemers, contact met lotgenoten en thema's die door deelnemers worden aangedragen. **Start dinsdagmiddag 24 maart in Oss (14.30 - 16.30 uur)**

**Diverse 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!**

**Aanmelden en informatie:**

**Secretariaat Indigo:** tel 0880334100 Email: [aanmelden@indigobrabant.nl](mailto:aanmelden@indigobrabant.nl)

**Regio Oss**

Annemie Ruijs - [a.ruijs@indigobrabant.nl](mailto:a.ruijs@indigobrabant.nl)

**Regio Uden**

Astrid Heuvel - [a.vandenheuvel@indigobrabant.nl](mailto:a.vandenheuvel@indigobrabant.nl)

Francis Dingemanse – [f.dingemanse@indigobrabant.nl](mailto:f.dingemanse@indigobrabant.nl) (Jeugd)

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.