



Stichting  
Labyrint In Perspectief

# Iemand in jouw omgeving heeft psychische problemen

En hoe is het nu met jou?

*Je depressieve vader vraagt veel zorg terwijl hij nooit voor jou heeft gezorgd ...*

*Je dochter was altijd 'moeilijk' en blijkt nu borderline te hebben ...*

# Bewaak je balans

Uit cijfers blijkt dat een van de 4 op 10 mensen in Nederland in hun leven een psychische aandoening krijgt. Het aantal familieleden, vrienden en burens dat daarbij betrokken is, is een veelvoud daarvan. *Je bent dus niet de enige.*

Voor je naaste met psychische problemen is er meestal wel aandacht. Om te beginnen jouw eigen aandacht. Maar voor jou? *Zorg jij ook beter voor je dierbare dan voor jezelf?*

Heb of had je een ouder met psychische problemen? *Dan heb jij misschien nooit geleerd om goed voor jezelf te zorgen.* Daar kan je nu nog last van hebben.

***Zorg dat je zelf niet overbelast raakt. Bewaak je balans!***

## *Stichting Labyrint-In Perspectief*

De Stichting Labyrint-In Perspectief is een vrijwilligersorganisatie. Vrijwilligers die zelf familie van zijn, bieden ondersteuning aan andere familie van. Want zeg nou zelf... wie weet er het beste hoe dat is?

Wij weten op welke problemen je kunt stuiten. En hoe ongerust, boos, verdrietig of machteloos je kunt zijn als het niet goed gaat met iemand die dicht bij je staat. Maar ook dat het oké is om goed voor jezelf te zorgen of voor jezelf op te komen.

## *Telefonische hulplijn*

De telefonische hulplijn is er voor jou. Bel 0900 254 66 74 voor advies of om gewoon je verhaal te delen met een van onze ervaringsdeskundigen die hiervoor zijn getraind. Klik op onze website [www.labyrint-in-perspectief.nl](http://www.labyrint-in-perspectief.nl) op de oranje balk met de tekst 'Bel ons' voor meer informatie over onze bereikbaarheid.

## *E-mailondersteuning*

Vind je het prettiger om je verhaal of vraag in een mail te zetten? Ga dan naar onze website en klik op de paarse balk met de tekst 'Mail ons'.

*Je broer woont al jaren in een psychiatrisch ziekenhuis en jij bent zijn mentor ...*

*Je buurvrouw vervuilt en vereenzaamt, maar wil van geen hulp weten ...*

*... en hoe is het nu met jou?*

### *Contactgroepen*

Zoek een contactgroep voor *familie van* in jouw regio. Klik op onze website op de blauwe balk met de tekst 'Doe mee' voor meer informatie.

### *Facebookgroepen*

In een geheime Facebookgroep kun je met anderen met dezelfde achtergrond je ervaringen uitwisselen. Klik op onze website op de balk 'Word lid van onze Facebookgroep'.

### *Kind van Dag*

Voor volwassen kinderen van ouders met psychische problemen is er onze jaarlijkse *Kind van Dag*. Even onder elkaar zijn – lotgenoten die aan een half woord genoeg hebben. Met elk jaar een ander thema. Iedere eerste zaterdag van november.

### *Familiedag*

De familiedag is een gelegenheid om met mensen in dezelfde situatie in contact te komen en een toepasselijk programma te volgen.

### *Vrijwilligerswerk*

Wil je jouw ervaringen op een positieve manier inzetten? Je kunt je o.a. inzetten voor onze Telefonische Hulplijn, E-mailservice, Voorlichting, Gespreksgroepen of Communicatie. Mail ons voor meer informatie. Samen met de vrijwilligerscoördinator bekijk je welke taak het beste bij jou past.

**Bij Labyrint-In Perspectief  
vind je elkaar.  
Samen hebben we  
veel te bieden.**

### *Blijf op de hoogte*

Met onze betrokken en ervaringsdeskundige vrijwilligers bieden wij jou als naaste steun en komen wij voor jouw belangen op. Wil je op de hoogte blijven, meld je dan aan voor onze nieuwsbrief of volg ons op social media.

### **Doel en doelgroep**

*De Stichting Labyrint-In Perspectief heeft als doel het bevorderen van een individueel, sociaal en maatschappelijk leefbare situatie voor familieleden en andere direct betrokkenen van mensen met psychiatrische en/of psychische problematiek.*

*Een grote groep van de familieleden en andere direct betrokkenen ontwikkelt*

*zelf psychische en/of psychiatrische problemen en in veel gevallen maken zij gebruik van GGZ-voorzieningen. In deze zin zijn zij cliënt, ook al beschouwen zij zichzelf niet altijd als zodanig, of worden zij niet als zodanig door hun omgeving of professionals beschouwd. Zij staan daarmee vaak in de schaduw van de familieleden of naastbetrokkenen voor wie zij zoveel zorg hebben.*





Stichting  
**Labyrint In Perspectief**

voor familie en directbetrokkenen van mensen  
met psychische of psychiatrische problemen

*Je moeder was schizofreen en jij kampt nog steeds met de gevolgen daarvan ...*

*Je zoon woont nog steeds thuis maar hij is zo moeilijk en jij bent ten einde raad ...*

*Je vader kon je geen veiligheid bieden ...*

*Je zus manipuleert de hele familie en je ouders lopen op eieren ...*

*... en hoe is het nu met jou?*

### **Stichting Labyrint-In Perspectief**


Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort


Tel. Hulplijn 0900-254 66 74 (€ 0,20 p/m)


Tel. kantoor 033-30 32 366 (ma/di/do 10-12.30)

secretariaat@labyrint-in-perspectief.nl

www.labyrint-in-perspectief.nl

 LabyrintInPerspectief

 LabyrintPerspec

 labyrint-in-perspectief

*Steun ons werk!*

Stuur ons een mail als je donateur wilt worden of maak een gift over naar

NL25 INGB 000 76 11 645