

**voor familie en
naasten van mensen
met psychische en/of
verslavingsproblemen**



Haagse Hulpkaart bij zorgen voor een ander

Heeft een naaste psychische problemen? Of is jouw naaste verslaafd aan bijvoorbeeld drugs of alcohol? Dan kan dat ook voor jou lastig zijn. Zeker als je voor diegene zorgt. Daarom is er hulp voor jou. Je kan terecht bij verschillende organisaties. Vaak is deze hulp gratis.

Hulp voor volwassenen

Steunpunt Kompasie

Kompasie is een onafhankelijk steunpunt voor mentale gezondheid in Den Haag. Zij helpen zowel jou als jouw naaste. Bij Kompasie kun je terecht voor een luisterend oor, begeleiding, informatie en bijeenkomsten. Deze ondersteuning wordt geboden door ervaringsdeskundige familie-coaches. De ondersteuning is gratis en er zijn geen wachtlijsten. Het maakt niet uit of jouw naaste in behandeling is bij een GGZ-instelling of niet.

Kijk op kompasie.nl, mail mantelzorg@kompasie.nl of bel 070 427 32 40

Trainingen bij Indigo Preventie

Bij Indigo Preventie kun je workshops en trainingen volgen of een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek. De activiteiten zijn gratis en je hebt geen verwijzing nodig. Je krijgt opdrachten, tips en je kunt vragen stellen. Als je zorgt voor iemand met een psychisch en/of verslavingsprobleem dan is het belangrijk om goed voor jezelf te blijven zorgen. Er zijn activiteiten waar je vaardigheden leert die je helpen bij de zorg voor een ander, zoals grenzen stellen, omgaan met stress en minder piekeren.

Kijk op indigowest.nl/cursussen (zie ook drugskompas.nl, onderdeel van Indigo Haaglanden)

Wil je graag kennis maken met iemand van Indigo Preventie?

Mail preventie@indigohaaglanden.nl of bel naar 088 357 10 60

Haags Steunsysteem

Het Haags Steunsysteem verbindt professionals, cliënten, ervaringsdeskundigen, mantelzorgers en vrijwilligers van ruim 120 Haagse organisaties, met als doel: Hagenaars met psychische klachten helpen om weer actief deel te nemen aan de maatschappij. Wil jouw naaste (weer) meedoen aan activiteiten in de eigen omgeving, zoals bijvoorbeeld vrijwilligerswerk, dagbesteding of een opleiding? Het Haags Steunsysteem helpt hierbij en denkt mee. Ook kunnen zij jou als naaste wegwijs maken om de juiste ondersteuning te vinden.

Er zijn geen kosten aan verbonden. Op de website staan handige overzichten met ondersteuning voor jou of jouw naaste.

Kijk op haagssteunsysteem.nl of mail info@haagssteunsysteem.nl

Parnassia

Als degene voor wie je zorgt in behandeling is bij Parnassia kun je ook bij hen terecht voor hulp. Op de website van Parnassia vind je onder het kopje hoe-wij-helpen/familie-en-naasten alle mogelijkheden.

Kijk op [parnassia.nl](https://www.parnassia.nl)

De behandelaar van jouw naaste

Loop je tegen vragen aan of grenzen in de zorg voor jouw naaste? Dan kun je soms ook terecht bij de behandelaar. De behandelaar houdt daarbij wel rekening met de privacy en vertrouwensrelatie met jouw naaste.

Familievertrouwenspersoon

Is jouw naaste in behandeling bij een GCZ instelling, de verslavingszorg of is er sprake van verplichte zorg? En ervaar je problemen? De familie-vertrouwenspersoon kan je bijstaan. De familievertrouwenspersoon geeft je informatie, denkt met je mee, geeft advies, kan bemiddelen tussen jou en de hulpverlening en als dat nodig is helpen bij een klachtenprocedure. Ook kan de familievertrouwenspersoon je ondersteunen als verplichte zorg nodig is. Wil je weten waarbij de familievertrouwenspersoon kan helpen?

Kijk op [familievertrouwenspersonen.nl](https://www.familievertrouwenspersonen.nl)

Voor kinderen en jongeren

Groei jij op met een familielid met psychische problemen of een verslaving? Of ken je kinderen die opgroeien in deze situatie? De zorg kan pittig zijn voor kinderen. Je voelt je misschien verantwoordelijk om voor je familielid te zorgen. En tegelijk kun je gevoelens van schaamte, schuld, verdriet, eenzaamheid of boosheid hebben. Hoe kun je daarmee omgaan?

Kijk voor informatie en steun op [kopstoring.nl](https://www.kopstoring.nl)

Wil je andere jongeren ontmoeten die in dezelfde situatie als jij zitten? Of persoonlijke steun?

Ga dan naar de preventietrainingen bij [youz.nl](https://www.youz.nl)

Je kunt ook naar Instagram [@youzpreventie](https://www.instagram.com/youzpreventie)

Hulplijn via Whatsapp: **06-22579676**

Ook jouw leerkracht, mentor, schoolmaatschappelijk werker of iemand in je omgeving die je vertrouwt kan een luisterend oor bieden. Zij kunnen je ook verwijzen naar de juiste hulp.

Handige landelijke sites

wijzijnmind.nl

Op deze website vind je onder het onderdeel mindatlas verenigingen die je steun kunnen bieden. Deze verenigingen bieden informatie en lotgenotencontact.

naasteninkracht.nl

Voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Je vindt hier informatie, tips, inspiratie en steun van elkaar. Naasten in kracht is een initiatief van 9 cliënten- en familieorganisaties in de GGZ.

Voor mensen die voor iemand met een drugsverslaving zorgen

alcoholinfo.nl

Feiten, tips en advies rondom alcohol

drugsinfo.nl

Feiten, tips en advies rondom drugs

gameninfo.nl

Feiten, tips en advies rondom gamen

loketkansspel.nl

Feiten, tips en advies rondom gokken

helpmijndierbare

Voor mensen die voor iemand met een verslaving

isverslaafd.nl

zorgen

Deze hulpkaart is tot stand gekomen door samenwerking van het Haags Steunsysteem, Indigo Haaglanden, Kompassie, Parnassia, PEP Den Haag en de Landelijke Stichting Familievertrouwenspersonen. Werk je met mantelzorgers? Kijk voor trainingen en persoonlijk advies op pepdenhaag.nl/mantelzorg

Meer weten over mantelzorg in Den Haag? Kijk op denhaagmantelzorg.nl

Hier vind je ook een agenda met evenementen.

Deze hulpkaart is voor Haagse inwoners.

Woon je in Rijswijk? Neem contact op met de mantelzorgafdeling van welzijn-rijswijk.nl

Woon je in Leidschendam-Voorburg? Neem contact op met mantelzorglv.nl