

Wilt u ons steunen?

Spreekt de werkwijze van Labyrint~In Perspectief u aan en wilt u daar graag uitdrukking aan geven? Word dan donateur van de stichting. Met uw bijdrage kunnen we nog meer doen voor familieleden en directbetrokkenen van mensen met psychische of psychiatrische problemen. Als donateur ontvangt u ons blad *Relatief*.

U kunt ons ook steunen met een gift. Uw bijdrage is erg welkom!

Meer weten?

Dan kunt u contact opnemen met het landelijk bureau. U kunt ook de antwoordbon invullen en opsturen naar:

Labyrint~In Perspectief
 Postbus 12132
 3501 AC Utrecht
 Telefoon: 030 - 254 68 03
 Fax: 030 - 251 90 13
 E-mail: secretariaat@labyrint-in-perspectief.nl
 Rekeningnummer: 76 11 645

Of bezoek onze website:
www.labyrint-in-perspectief.nl

Voor familieleden en directbetrokkenen van mensen met psychische of psychiatrische problemen

Iemand uit uw omgeving heeft problemen... maar hoe gaat het met u?
 In Nederland hebben meer dan 500.000 mensen ernstige psychische of psychiatrische problemen. Velen van hen hebben familieleden of anderen die nauw bij hen betrokken zijn. Bent u zo'n betrokken naaste voor wie veelal niets te veel is als het om uw dierbare gaat? Denkt u daarbij ook voldoende aan uzelf? Dat is immers van vitaal belang om zelf niet overbelast te raken.



Stichting **Labyrint In Perspectief**

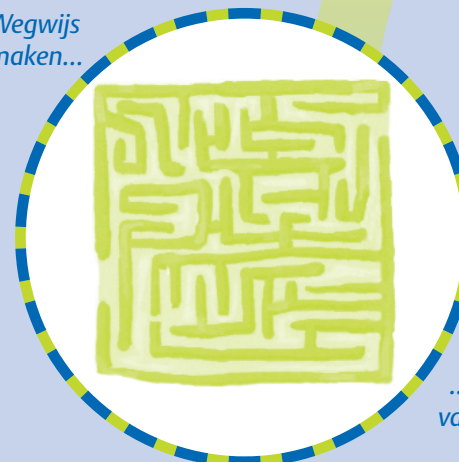
Onze stichting is er om u te informeren en te steunen en werkt voor u en door u. Dat betekent dat de opgedane kennis en ervaring van familieleden centraal staat. U komt bij ons mensen tegen die weten hoe het voelt om een naaste te hebben die met psychische of psychiatrische

problemen kampt. Velen van hen zijn ook mantelzorger, in die zin dat zij regelmatig een deel van de dagelijkse zorg voor hun naaste op zich nemen.

U kunt ook zelf actief worden bij de stichting en uw ervaringen en inzichten delen. In deze folder leest u wat wij doen, en wat u kunt doen.

www.labyrint-in-perspectief.nl

Wegwijs maken...



'Ik dacht eerst dat ik alleen stond, maar nu weet ik dat ik niet de enige ben'

...in het doolhof van de psychiatrie

A n t w o o r d b o n

- Ik overweeg donateur te worden van de stichting en ontvang graag een informatiepakket (inclusief een proefnummer van *Relatief*)
- Ik heb belangstelling om actief te worden als vrijwilliger en ontvang graag meer informatie.
- Ik steun het werk van Labyrint~In Perspectief met een eenmalige gift. Ik maak daartoe € op rekeningnummer 76 11 645, t.n.v. Stichting Labyrint~In Perspectief, te Utrecht o.v.v. 'gift'.



Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Tel.: _____ E-mail: _____

Rekeningnummer:

Datum: _____ Handtekening: _____

Insturen naar: Stichting Labyrint~In Perspectief, Antwoordnummer 4505, 3500 VG Utrecht (postzegel niet nodig)

'In contact komen met mensen die hetzelfde als ik hebben meegemaakt, betekende een grote steun voor me. Je gevoelens worden herkend en erkend en dat vond ik heel troostend. Mijn eigen verhaal kwijt kunnen en daar soms zelfs om kunnen lachen was een verademing'

U staat er niet alleen voor

Wie met de psychische of psychiatrische problemen van een familielid of partner te maken krijgt, komt in een maalstroom van emoties terecht en er komen allerlei vragen op zoals: wat is er toch aan de hand? Had ik het kunnen voorkomen? Is het te behandelen? Wat kan ik doen als de ander geen hulp wil? Waar kan ik zelf terecht? Hoe ga ik met mijn zieke familielid of partner om?

Bij Labyrint~In Perspectief treft u mensen die graag de tijd nemen voor uw vragen. Zij weten uit eigen ervaring dat vragen stellen en samen naar antwoorden zoeken een manier is om verder te komen. Het antwoord op uw vraag kan ook een ander weer verder helpen. Er zijn geen domme vragen of standaardantwoorden. Familieleden ervaren steeds weer, hoe belangrijk het is om met elkaar te praten over hun ervaringen en gevoelens. En hoe belangrijk het is om ruimte te maken: voor zichzelf, andere leden van het gezin en voor eigen activiteiten.

Telefonische hulplijn

U hebt een vraag of een probleem of wilt graag een persoonlijk gesprek met een lotgenoot? Dan kunt u bellen met de Telefonische hulplijn. De vrijwilligers aan de telefoon bieden u een luisterend oor, informatie en advies.

Op werkdagen bereikbaar op nummer:
0900-254 66 74

Labyrint~In Perspectief

Ook actief in de regio

In verschillende delen van Nederland zijn vrijwilligers actief in regionale werkgroepen. Afhankelijk van het aantal actieve vrijwilligers bieden deze werkgroepen thema- of ontmoetingsbijeenkomsten en gespreks-groepen. Kijk voor een actueel overzicht op onze website.

E-mailgroep of besloten forum

In een e-mailgroep of besloten forum kunt u met andere deelnemers uw vragen of ervaringen als directbetrokkene delen. Er is een groep voor Kind Van (vanaf 18 jaar), Partner Van, Ouder Van, Broer-Zus Van en voor Grootouder Van.

Het voordeel: u bepaalt zelf wanneer en hoe vaak u leest en schrijft en hoe anoniem of bekend u voor de anderen wilt zijn.

Landelijke Kind Van Dag

In november vindt de jaarlijkse bijeenkomst plaats voor volwassen kinderen van ouders met psychische of psychiatrische problemen. Een aansprekend thema en veel ruimte voor ontmoeting en gesprek zijn de vaste ingrediënten.

'Ik heb behoefte aan grenzen. Waar ga ik wel op in en waar niet? In hoeverre bemoei ik me ermee? Mag ik mijn eigen leven leiden? Daar kwam ik niet uit'

Relatief

Vier maal per jaar verschijnt het blad *Relatief*. Via *Relatief* blijft u op de hoogte van actuele ontwikkelingen in de ggz en van nieuwe publicaties op het terrein van de psychiatrie. Ook leest u over de ervaringen en vragen van andere familieleden en betrokkenen. U ontvangt *Relatief* als u donateur wordt.

Website

De website biedt veel informatie. Allereerst natuurlijk over onze organisatie. Ook vindt u er regelmatig nieuwsberichten die voor familieleden interessant zijn en kunt u de activiteitenagenda raadplegen. Daarin zijn zowel onze eigen activiteiten als die van andere organisaties en instellingen terug te vinden.

Samenwerking

De stichting werkt in de ondersteuning en belangenbehartiging voor familie en directbetrokkenen regelmatig actief samen met bijvoorbeeld andere familie- en mantelzorgorganisaties. Ook is de stichting lid van het Landelijk Platform GGz waarin organisaties van cliënten en familieleden samenwerken.

Vrijwilligers vormen de basis

Veel vrijwilligers hebben zelf ervaring met een familielid of partner met psychische problemen, wat hen behalve zorgen veelal ook kracht oplevert. Hun kennis en vaardigheden willen zij graag met u delen en inzetten voor verbetering van de positie van familieleden. Vrijwilligers ervaren het werk bij Labyrint~In Perspectief als zinvol. Men doet nieuwe contacten en ervaringen op. Het geeft voldoening en biedt tevens mogelijkheden om eigen kwaliteiten te ontdekken en verder te ontwikkelen. Wilt u eerst meer informatie over de mogelijkheid om vrijwilliger te worden? Laat het ons weten.

'Als ik iemand in een telefoongesprek verder geholpen heb, geeft dat een heel bijzonder en tevreden gevoel'



Uitgaven van
Labyrint~In Perspectief

Stichting
Labyrint~In Perspectief