

# Zelfhulptraining voor mantelzorgers



Mondriaan biedt u, familie en naasten van mensen met een psychische aandoening, gratis online ondersteuning. Deze online zelfhulptraining heet 'Betrokken Omgeving'.

Mondriaan biedt geestelijke gezondheidszorg aan patiënten in Zuid-Limburg. Het is echter ook voor u als naaste niet makkelijk als een familielid of vriend met psychische problemen worstelt. Het kan goed zijn dat u zich machteloos voelt en vaak niet goed weet hoe u uw rol het beste kunnen vervullen. Mondriaan kan en wil daarbij ondersteunen.

Deze training biedt u inzicht in uw rol als mantelzorger en leert u vaardigheden om beter om te kunnen gaan met lastige situaties. Thema's zoals communicatie, grenzen stellen, de effecten van negatieve denkpatronen en sociale steun komen aan bod. Elk thema geeft een handvat om de praktische en/of emotionele problemen die een rol kunnen spelen bij mantelzorg, beter aan te kunnen.

#### **Voor wie?**

Deze training is ontwikkeld voor mantelzorgers: volwassenen die onbetaald zorg verlenen aan een naaste (bijvoorbeeld familie of een partner) met psychische problemen. Het is een gratis preventief en ondersteunende training die zelfstandig, anoniem en zonder inmenging van Mondriaan wordt doorlopen.

#### **Start training**

U start deze training door zelf, anoniem, een inlogaccount aan te maken op de site: <https://mondriaanzelfhulp.minddistrict.nl>. In het door u opgegeven e-mailadres krijgt u vervolgens een link waarmee u automatisch toegang krijgt met uw e-mailadres en het door u ingestelde wachtwoord. De zelfhulptraining 'Betrokken omgeving' staat vervolgens voor u klaar in de 'Store'. De training doorloopt u stapsgewijs. Zodra een onderdeel afgerond is kunt u verder met de volgende sessie.

Voor vragen en opmerkingen kunt u mailen naar [mondriaanzelfhulp@mondriaan.eu](mailto:mondriaanzelfhulp@mondriaan.eu).



## Over Mondriaan

Mondriaan is een instelling voor geestelijke gezondheidszorg in Limburg met ruim 40 locaties. Jaarlijks bieden we zorg aan 13.500 mensen. We hebben speciale behandelingen voor kinderen, jeugdigen, volwassenen en ouderen met psychische of psychiatrische klachten en voor mensen met verslavingsproblematiek. Daarnaast biedt Mondriaan forensische psychiatrie. Onze belangrijkste taak is mensen te helpen die door psychische aandoeningen gedurende kortere of langere tijd belemmerd worden in hun welzijn en functioneren. Ons uitgangspunt daarbij is: thuis als dat kan, opgenomen als dat echt moet. Onze aanpak is oplossings- en samenwerkingsgericht en zoveel mogelijk op de persoon afgestemd. Met 2.300 medewerkers is Mondriaan één van de grotere werkgevers in Limburg. We zijn een erkend opleidingsinstituut voor psychiaters, psychologen en verpleegkundig specialisten. Opleiden en wetenschappelijk onderzoek staan in dienst om, op basis van de nieuwste inzichten, onze zorg continu te verbeteren.

Postbus 4436  
6401 CX Heerlen  
T 088 506 62 62

[www.mondriaan.eu](http://www.mondriaan.eu)

© Mondriaan juli 2015