

GESPREGSGROEP

voor volwassen kinderen



MJC FDR KOPP, Volwassenen 1020



INFORMATIE EN AANMELDING

Roessingsbleekweg 39
7522 AH Enschede

053 - 482 85 00
jeugd@mediant.nl

mediantjeugd.nl

INFORMATIE VOOR VOLWASSENEN



VOLWASSEN KINDEREN VAN OUDERS MET PSYCHISCHE PROBLEMEN

“ Als je als kind opgroeit in een gezin met een psychisch zieke ouder vind je dat min of meer ‘normaal’. Als je volwassen wordt kun je ontdekken dat het niet zo normaal was en dat deze situatie veel van je gevraagd heeft. Je hebt je bewust of onbewust aangepast. Je hield rekening met de ander. Je ging zorgen en taken op je nemen die normaal door een volwassene worden gedaan. Deze manier van leven zet zich vaak voort als je volwassen bent geworden. Het is een soort tweede natuur geworden.”

GESPREGSGROEP

Het is vaak moeilijk in uw eigen omgeving deze zaken te bespreken. U wilt uw eigen partner, uw kinderen of anderen er misschien niet mee belasten om te voorkomen dat u ermee blijft zitten en uw twijfels groeien, is de gespreksgroep voor volwassen kinderen van ouders met psychische problemen opgezet..

VEEL VOLWASSENEN DIE KIND ZIJN VAN EEN OUDER MET PSYCHISCHE PROBLEMEN LOPEN SINDS HUN KINDERTIJD NOG STEEDS TEGEN DEZELFDE ZAKEN AAN:

- Hoe zorg ik dat ik meer grip op mijn eigen leven krijg?
- Alles kwam altijd op mij neer en nu voel ik me nog steeds overall verantwoordelijk voor.
- Veel dingen van vroeger hebben me sterker gemaakt, alleen kan ik me moeilijk kwetsbaar opstellen.



In de gespreksgroep kunt u uw ervaringen delen. U merkt bijvoorbeeld dat u niet de enige bent. Het herkennen van vergelijkbare situaties zorgt vaak voor opluchting en geruststelling. Het samen zoeken naar oplossingen en het krijgen van handvatten, zijn belangrijke onderdelen van de gespreksgroep.

De gespreksgroep bestaat uit een zestal bijeenkomsten die 's avonds plaats vinden.

Wilt u zich aanmelden of meer informatie ontvangen?
Neem dan contact met ons op via jeugd@mediant.nl of
telefoon 053-482 85 00