

BONDGENOTEN CONTACT PSYCHISCHE PROBLEMEN IN DE FAMILIE

**Datum:**

22 januari 2026

Tijdstip:

9.30 – 11.30 uur

Locatie:

MVT Arnhem, Slochterenweg 40, Arnhem

‘Omgaan met angsten’, gastspreker Jenna, ervaringsdeskundige

Voor familie en naasten bij psychische kwetsbaarheid

Sta jij klaar voor een familielid, vriend of kennis met psychische problemen? Heeft iemand in jouw directe omgeving bijvoorbeeld een depressie, autisme, psychose, ADHD, een eetstoornis of een verslaving? Dan noemen we dat mantelzorgen en ben jij heel belangrijk. Maar het kan voor jou best zwaar zijn. Veel mantelzorgers van mensen met een psychische kwetsbaarheid hebben te maken met onbegrip en voelen zich soms alleen staan. Terwijl zij vaak dezelfde vragen en twijfels hebben. Denk aan: Hoe kan ik mijn grenzen aangeven? Hoe kan ik los laten en anders vasthouden?

Op 22 januari bespreken we

- Wat is angst?
- Wat wordt ervaren en wat zijn de gevolgen voor het dagelijks leven?
- Wat kun je als naaste doen zonder zelf vermoeid te raken.
- Welke mogelijkheden zijn er en hoe doen anderen dat?

Er is niet een oplossing, geen mens is hetzelfde. Wel zijn er richtlijnen en kun je gebruik maken van elkaars begrip, ervaring en tips. Hierdoor voel je je ondersteund en krijg je voor jezelf duidelijker waar jouw grenzen liggen

De bijeenkomst wordt begeleid door een adviseur van MVT Arnhem met Jenna, ervaringsdeskundige bij Ixta Noa.

Zie ook onze pagina [Mantelzorg & GGZ](#) voor meer informatie.

Meer info en aanmelden: <https://www.mvtarnhem.nl/activiteitenkalender/mind-bijeenkomst>

Of bel naar MVT Arnhem op 026 – 370 35 40 of mail naar info@mvtarnhem.nl

Contactpersoon Leny van Rooijen, adviseur informele zorg

Het minimaal aantal deelnemers is 4 en maximaal 10 personen zodat er voor iedereen ruimte is om te delen en te reageren.