

HERKEN JIJ DIT?



Misschien groeide je op in een gezin waar iemand – een ouder, broer, zus of ander familielid – psychische problemen of een verslaving had.

Je maakte je zorgen, probeerde de sfeer goed te houden of voelde je verantwoordelijk voor wat er thuis gebeurde. Dat kan nog steeds invloed hebben op hoe je je voelt, relaties aangaat of welke keuzes je maakt.

Je bent niet alleen, 1 op de 4 jongeren groeit op in een gezin met extra zorgen.

WAT HET MET JE KAN DOEN

Leven met iemand die psychisch kwetsbaar is, kan veel vragen van je. Misschien herken je dit:

- Je voelt je snel verantwoordelijk voor anderen.
- Je vindt het lastig om grenzen te stellen of hulp te vragen.
- Je bent gewend je gevoelens te verbergen om de rust te bewaren.
- Je herkent spanningen bij anderen eerder dan bij jezelf.
- Je vertrouwt anderen moeilijk of laat ze niet snel dichtbij komen.
- Je hebt het gevoel dat je altijd “sterk” moet zijn.

Dat zijn normale reacties op een langdurig ingewikkelde situatie — maar ze hoeven je leven niet te blijven bepalen.

WAT KAN HELPEN

Praat erover - Zoek iemand die luistert zonder oordeel — een vriend, collega, hulpverlener of lotgenoot.

Zoek herkenning - Anderen die iets soortgelijks hebben meegemaakt, begrijpen vaak precies wat jij bedoelt.

Leer meer over wat er speelt - Inzicht in psychische kwetsbaarheid helpt om afstand te nemen en patronen te doorbreken.

Vraag steun als het te veel wordt - Dat is geen teken van zwakte, maar van moed.

JE BENT NIET ALLEEN

Je bent niet alleen en je hoeft het niet allemaal alleen te dragen.

Er is herkenning, hulp en steun — dichtbij, betrouwbaar en zonder oordeel.

Kijk op www.mvtarnhem.nl waar je allemaal terecht kunt