

BONGENOTEN CONTACT MIND BIJEENKOMST

**Datum:**

27 mei 2025

Tijdstip:

19.00 – 20.30 uur

Locatie:

MVT Arnhem, Slochterenweg 40, Arnhem

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 ben jij als mantelzorger 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 voorkom ik dat ik het probleem ga oplossen? Hoe kan ik mijn grenzen aangeven? Hoe kan ik los laten en anders vasthouden?

MVT Arnhem organiseert op dinsdagavond 27 mei de **MIND bijeenkomst**. Een ontmoeting die speciaal bedoeld is voor mantelzorgers die te maken hebben met personen met een psychische kwetsbaarheid. Psychische aandoeningen raken niet alleen de betreffende persoon maar ook de mensen daaromheen. Hulp voor jou is daarom ook belangrijk. Tijdens het Mind Café wordt gekozen voor thema's waarbij het samen delen van ervaringen, van dilemma's en tips voorop staan. Hierdoor kun je je als mantelzorger positiever, gesteund en vooral krachtiger gaan voelen.

MVT Arnhem organiseert het MIND café in samenwerking met Rieky van Elk. Zij weet naast haar professionele kennis (geestelijk verzorger, psychosociaal therapeut) ook vanuit haar eigen ervaring heel goed wat support kan opleveren.

Quote deelnemer:

'Het erkennen en herkennen van elkaars verhalen geeft zoveel steun. Dit is precies wat ik nodig had'.

Meer info en aanmelden:

www.mvtarnhem.nl/activiteitenkalender/mind-bijeenkomst

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

Het maximaal aantal deelnemers is beperkt tot 8 personen zodat er voor iedereen ruimte is om te delen en te reageren.