



## MEER WETEN?

De Regenboog Groep  
Partner- en Familieondersteuning  
Droogbak 1d, 1013 GE Amsterdam  
020 531 76 00  
[www.deregenboog.org](http://www.deregenboog.org)  
[info@deregenboog.org](mailto:info@deregenboog.org)

© De Regenboog Groep | juli 2022

# ALS GEVEN OM ZELFZORG VRAAGT

## PARTNER- EN FAMILIEONDERSTEUNING



# ALS GEVEN OM ZELFZORG VRAAGT

## PARTNER- EN FAMILIEONDERSTEUNING

### Hulp voor naasten

Het kan heel ingewikkeld zijn als je partner, kind of ouder verslaafd is of psychiatrische problemen heeft. De kans is groot dat je te maken hebt met complex gedrag. Je maakt je zorgen en wil de ander graag helpen.

Maar wat je ook doet, het lijkt allemaal niets uit te maken. De problemen blijven groot en ondertussen zit jezelf steeds slechter in je vel.

Hoe hou je je staande in deze lastige situatie?

### Je staat er niet alleen voor

Als geven om zelfzorg vraagt, zijn wij er voor jou. We luisteren naar je verhaal en onderzoeken samen wat het gedrag van de ander met je doet. Er ontstaat meer helderheid over de situatie en de manier waarop je de ander helpt. Je gaat meer aandacht geven aan je eigen behoeften. Je leert anders te helpen.

In de gesprekken sta jij centraal. Zo krijg je meer zicht op datgene wat jij belangrijk vindt.

### Meer informatie?

Aarzel niet contact met ons op te nemen voor een vrijblijvende kennismaking.

☎ 020 53 17 600

✉ [pfondersteuning@deregenboog.org](mailto:pfondersteuning@deregenboog.org)

‘Op een gegeven moment was ik echt op. Ik was dan ook blij mijn verhaal kwijt te kunnen bij iemand die niet oordeelt of mij vertelt wat ik moet doen. Van de gesprekken heb ik geleerd meer naar mezelf en mijn eigen behoeften te luisteren. En zo vervolg ik steeds zelfverzekerder, en vooral ook vanzelfsprekender, mijn eigen weg.’

**Rozemarijn (42 jaar)**

‘Eerst durfde ik niet goed te praten over mijn verslavingsgevoelige familieleden en kinderen. Door de gesprekken met Partner- en Familieondersteuning valt alles wat beter op zijn plaats.’

**Sarah (59 jaar)**

‘Ik woonde samen met een man die zich steeds vreemder ging gedragen. De spanningen liepen hoog op. Ik trok het niet meer en mijn huisarts verwees mij naar De Regenboog Groep. Hier kon ik mijn verhaal kwijt en werd er zonder oordelen naar me geluisterd. Tijdens de gesprekken werd mij een spiegel voorgehouden en werd ik aan het denken gezet. Dat ik hier niet meer alleen in sta, geeft me lucht en steun.’

**Kees (75 jaar)**