

Als je huisgenoot mentale problemen heeft...

1 op 3 personen kampt ergens in z'n leven al dan niet tijdelijk met mentale problemen. Dat zet die mensen zelf onder druk, maar ook hun uisgenoten. Leef jij samen met iemand die kampt met mentale problemen? Vergeet dan niet ook voor jezelf te zorgen.



Tal van uitdagingen

- Financiële lasten door de kosten van de behandeling of werkonzekerheid.
- Minder tijd en ruimte voor jouw zelfzorg als partner.
- Emotionele lasten van onzekerheid en spanningen in de relatie.
- Uitdagingen op vlak van intimiteit en seksualiteit.

Communiceren is de sleutel

Wanneer een reactie van je partner je kwetst, dan heb je het recht om dat te laten weten. Ook al is de reactie uitgelokt door de aandoening. Wacht tot een rustiger moment en spreek je gevoel uit. Door te kiezen voor openheid en eerlijkheid, vermijd je dat je constant op eieren moet lopen in de buurt van je partner.



Cedric Arijs,
psycholoog bij
de Luisterlijn
van Helan,
geeft advies.

Ga op onderzoek

Lees je in over de aandoening van je huisgenoot. Kies voor betrouwbare bronnen. Een website van een organisatie als Te Gek!? is een goed startpunt. Of bevrage je huisarts. Maar vergeet vooral de belangrijkste bron van informatie niet: je partner zelf. Jullie kunnen dezelfde (zelfhulp)boeken lezen of samen een documentaire bekijken over de aandoening en polsen of je partner alles net zo ervaart.

www.tegek.be

Jij bent niet de hulpverlener

Als partner kan je steun, empathie en liefde bieden. Maar je bent geen professionele zorgverlener en hoeft die rol ook niet op je te nemen. Vergeet ook je eigen noden en levensambities niet. Want soms ben je als huisgenoot zo bezig met de noden van je partner met een zorgnood, dat je je eigen noden uit het oog verliest. Al lijkt dit op korte termijn nuttig, op lange termijn zal het alleen maar tot meer afstand leiden.

Helan ondersteunt jou graag met hulp en advies terwijl jij zorg draagt voor een dierbare. Vind tips en advies op www.zorgdragers.be

Roep een hulplijn in

- **Individuele hulp:** aarzel niet om langs te gaan bij een psycholoog, om te ventileren, alles op een rijtje te zetten of nieuwe perspectieven te zoeken. Helan voorziet een terugbetaling voor psychotherapie.
- **Koppeltherapie:** De druk die mentale problemen op een relatie zetten, vraagt begrip en open communicatie. Koppeltherapie kan hierbij helpen.
- **Gezinstherapie:** Wanneer de dynamiek ruimer gaat dan enkel de koppelrelatie, kan gezinstherapie helpen.
- **Netwerk van supporters:** Naast professionele hulp is een persoonlijk steunnetwerk van vrienden en familie ontzettend waardevol. Bespreek met je partner dat het belangrijk is dat ook jij mensen in vertrouwen kan nemen. Kruipt niet weg in schaamte omtrent de mentale problemen, maar blijf connectie maken met anderen.



Zorg goed voor jezelf

Zelfzorg is van groot belang om als zorgdrager zelf het hoofd boven water te houden. Denk aan de richtlijnen die je meekrijgt in het vliegtuig: bij een probleem met zuurstof in de cabine zet je zelf eerst je zuurstofmasker op, en help je dan pas mensen rondom je. Dit geldt ook voor je relatie met een partner met extra zorgnood.

www.helan.be/zelfliefde

Gratis webinar: schrijf je in op ons webinar 'Psychische kwetsbaarheid bij je naasten' op 26 oktober om 19u30: www.helan.be/infosessies.

GRATIS PSYCHOLOGISCHE HULP VOOR JOU BIJ HELAN
Heb je vermoedens van een mentaal probleem bij je partner? Wil je je man of vrouw proberen overtuigen verdere professionele hulp te zoeken? Heb je zelf nood aan een luisterend oor of advies? Bel gratis met de psychologen van de Helan Luisterlijn.

[T. 0800 88081](tel:080088081)
www.helan.be/luisterlijn