





**Lotgenotengroep MIZEN (BALANS)**

**voor familieleden van personen met gevoeligheid voor psychosen**

**Wanneer: Eens in de twee weken op maandagmiddag**

**Data: 11, 25 januari, 8 februari, 1, 15, 29 maart;**

**17, 31 mei, 14, 28 juni 2021**

**Tijd: 13 – 15 uur**

**Plaats: Huis van de wijk De Honingraat**

**Slotermeerlaan 103 (bij Plein ‘40-‘45)**

**Doel: informatie, onderling contact en steun**

**Talen: Nederlands, Marokkaans-Arabisch, Berbers**

**U bent van harte welkom, als u geen verkoudheidsklachten of koorts heeft en als u geen huisgenoot heeft met deze klachten.**

**We zijn met een kleine groep en zitten in een ruime zaal aan een grote tafel waar 1,5 meter afstand van elkaar kan worden gehouden.**

**Voor meer informatie of voor een kennismakingsgesprek**

**kunt u terecht bij de begeleiders:**

**Said Haouam 06 – 104 84 053**

**Marileen van Spijk 06 – 479 66 428**



**Lotgenotengroep Mizen (balans): familieleden van personen met gevoeligheid voor psychosen**

Mizen (balans) is een lotgenotengroep. Ieder die een zoon, dochter, broer, zuster, echtgenoot of ander familielid heeft met een kwetsbaarheid voor psychosen of andere psychiatrische aandoening is welkom bij de groep, van welke herkomst u ook bent. Enkele vrouwen van Marokkaanse herkomst hebben zes jaar geleden, na het volgen van een cursus bij GGZ inGeest, het initiatief genomen tot deze lotgenotengroep.

De groep wordt ondersteund vanuit Prezens door een voorlichter van Marokkaanse herkomst en een vrijwilligster (voorheen werkzaam als preventiewerker bij GGZ inGeest).

Het doel van de bijeenkomsten is meer kennis en inzicht op te doen over de ziekte, hoe om te gaan met degene die lijdt aan psychosen of andere aandoeningen, met de hulpverleners, en hoe het zelf vol te houden.

Er wordt voorlichting gegeven, deelnemers geven elkaar adviezen en vinden steun bij elkaar.

Deelnemers over de bijeenkomsten:

*‘ik voel dat ik sterker ben geworden door de groep’*

*‘vroeger schaamde ik me voor mijn zoon, maar nu niet meer’*

*‘ik weet nu hoe ik het niet moeilijker moet maken voor mijn zoon en voor mezelf!’*

Heeft u zelf iemand met psychiatrische problemen in de familie dan bent u van harte welkom op de bijeenkomsten in de Honingraat! Ook vrouwen die moeite hebben met de Nederlandse taal kunnen deelnemen.

Wilt u eerst meer informatie dan kunt u bellen of een afspraak maken voor een gesprek met:

Said Haouam tel: 06 104 84 053

Marileen van Spijk tel: 06 479 66 428