

# Hulpaanbod voor familie & vrienden

Ondersteun je iemand met een psychische aandoening?  
Dan is het belangrijk dat je zelf ook ondersteuning krijgt.  
Kijk waar jij terecht kunt:

## 01 Huisarts

Heb je lichamelijke of psychische klachten? Dan ga je meestal als eerste naar de huisarts. Bij psychische klachten kan de huisarts je doorverwijzen naar de praktijkondersteuner GGZ (POH-GGZ) of naar gespecialiseerde hulp.



Wist je dat alle hulpvoorzieningen op deze kaart zijn inbegrepen in het basispakket en daarom gratis te gebruiken zijn?

## 02 Praktijkondersteuner huisarts GGZ (POH-GGZ)

De POH-GGZ werkt binnen de huisartsenpraktijk en kan je ondersteunen, begeleiden, kortdurende behandeling bieden en zo nodig verwijzen. Net als de huisarts wordt deze hulp vergoed vanuit de basisverzekering. Je betaalt dus geen eigen bijdrage. Kijk op de website van je eigen huisarts(praktijk) voor meer informatie.



## 03 Familie-ervaringsdeskundige

In een aantal ggz-instellingen zijn familie-ervaringsdeskundigen (FED) werkzaam. Zij hebben zelf ook ervaring als naaste van iemand met psychische klachten. Ze kunnen jou een luisterend oor bieden en bespreken hoe je je staande kunt houden. Wil je weten of er een familie-ervaringsdeskundige is verbonden aan het behandelteam van jouw naaste? Kijk op de website van de instelling of vraag ernaar bij het behandelteam.



## 04 Familievertrouwenspersoon

Bij de familievertrouwenspersoon (FVP) kun je ondersteuning krijgen wanneer jouw naaste verplichte zorg krijgt, of wanneer er verplichte zorg in voorbereiding is (de aanvraag van een zorgmachtiging of crisismaatregel). Een FVP is in dienst van een landelijke stichting en is dus onafhankelijk. De hulp is gratis. Kijk hier om contact op te nemen met een FVP: <https://lsfvp.nl/contact/>.



## 05 Onafhankelijke Clientondersteuning

Bij zaken als zorg, jeugdhulp, onderwijs, welzijn, wonen, werken, inkomen en geld kan een cliëntondersteuner je helpen en met je meedenken. Bijvoorbeeld bij het formuleren van hulpvragen en het vinden van passende hulp/ondersteuning. Kijk op de website van je eigen gemeente voor een OCO bij jou in de buurt.



Let op: bij sommige ggz-instellingen kun je ook bij de FVP terecht zonder dat er sprake is van verplichte zorg. Kijk hier welke instellingen dit zijn: <https://lsfvp.nl/dierbare-is-in-behandeling-ggz/>.

## 07 Steunpunt mantelzorg

Bij een steunpunt mantelzorg kun je terecht voor informatie en advies, een luisterend oor en contact met andere mantelzorgers. Het aanbod verschilt per gemeente. Deze steunpunten zijn er door het hele land. Kijk op [www.mantelzorg.nl/organisatie-in-de-buurt/](http://www.mantelzorg.nl/organisatie-in-de-buurt/) voor een steunpunt in jouw eigen buurt.



## 06 Sociaal wijkteam/Wmo-loket

Een sociaal wijkteam in jouw eigen gemeente kan je helpen met praktische oplossingen, zoals het aanvragen van een pgb, persoonlijke begeleiding of huishoudelijke hulp. Ook kunnen zij professionele hulp inzetten, want zij regelen de toegang tot zorg in de gemeente. Kijk hiervoor op de website van je eigen gemeente.



## 08 Familieorganisaties

Bij familieorganisaties kun je terecht voor informatie, steun, advies en lotgenotencontact. Het aanbod verschilt per organisatie. Veel organisaties organiseren bijeenkomsten, online of in je eigen regio. Kijk op <https://mindplatform.nl/over-mind-platform/organisatie/landelijke-lidorganisaties> voor een overzicht van alle familieorganisaties.



Onder familieorganisaties vallen o.a. MIND Ypsilon, MIND Naasten Centraal, Plusminus en WEET

## 09 Naasten in Kracht

Naasten in Kracht is een website voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid: denk hierbij aan partners, kinderen, ouders, broers, zussen en goede vrienden. Op deze website vind je informatie, tips, inspiratie en steun. Ook lees je er ervaringsverhalen van anderen.



Deze infographic is gemaakt in samenwerking met:

