Ook wanneer de Corona-maatregelen weer versoepeld zijn kun u ondersteuning van ons blijven verwachten. Voor informatie, ondersteuning en advies kunt u dan contact opnemen met: info@indigogelderland.nl of bellen met Indigo Gelderland: 026- 3124483

INDIGO

Indigo is een landelijk samenwerkingsverband van verschillende ggz-instellingen: Pro Persona (Gelderland), Altrecht (Utrecht), Emergis (Zeeland), GGZ Drenthe (Drenthe), GGZ Centraal (Veluwe), Parnassia Bavo Groep (Zuid- en Noord-Holland).
Wij bieden kortdurende hulpverlening en preventieactiviteiten, direct, en als het kan, dichtbij. www.indigo.nl

Voor informatie over mentale gezondheid tijdens de corona crisis kunt u kijken op: www.propersona.nl/Preventie-tijdens-corona

indigo>

MENTALE ONDERSTEUNING
DIRECT EN DICHTBIJ

IRISZORG
Grip op je leven

indigo>

WIJ ZIJN ER OOK NU VOOR U!

Spreekuren voor ouders met psychische en/of verslavingsproblemen tijdens de corona crisis

EEN EXTRA STEUNTJE IN DE RUG IN DEZE TIJD, GEWOON EVEN IEMAND DIE NAAR JE LUISTERT…

Door de corona maatregelen werken we veel vanuit huis, zijn we bezig onze kinderen zo goed mogelijk thuisonderwijs te geven en is het sociale contact minder. Dit zorgt voor nieuwe uitdagingen in het ouderschap. Want hoe zorg je dat je ondanks al die veranderingen toch je dagritme behoudt? Of dat het simpelweg gezellig blijft thuis?

Bent u ouder en heeft u last van psychische- en/of verslavingsproblemen dan kan dat voor u nog lastiger zijn. De huidige situatie kan voor extra stress zorgen in het gezin.

Daarom bieden wij vanuit Indigo preventie telefonische spreekuren aan. Ook uw kind kan bij ons terecht voor ondersteuning en een gesprek.

INDIGO PREVENTIE KAN U OP WEG HELPEN

Merkt u bij uzelf of bij uw kinderen dat u het moeilijk heeft met de situatie? En heeft u behoefte aan steun, informatie of advies?

Wij bieden u tijdens deze periode directe telefonische ondersteuning:

- Een luisterend oor
- Praktische informatie door met u mee te denken. Denk bijvoorbeeld aan het behouden van uw dagritme en structuur in deze tijd of hoe het gesprek met uw kind aan kan gaan over de situatie thuis.
- Mogelijkheden voor deelname aan ondersteuningsgroepen voor kinderen en jongeren (later in het jaar)

Wij hebben een overzicht van informatiebronnen en hulplijnen waar u en uw kind terecht kunnen.
Wilt u alvast meer weten? Kijk dan eens op Trimbos ondersteuning KOPP/KOV of www.kopopouders.nl of www.kopstoring.nl

TELEFONISCHE SPREEKUREN

Zolang de corona-maatregelen van kracht zijn kunt u, of kan uw kind, met onze preventiewerkers bellen. Onze telefonische spreekuren zijn op maandag, dinsdag en donderdag van 13.00 tot 17.00 uur *(m.u.v. feestdagen)*.

Maandag	Lisa Hendrickx	06 - 27 20 96 29
Dinsdag	Karin Ariës-Roelofsen	06 - 52 67 41 86
Donderdag	Dieke de Koning	06 - 31 67 31 33

Lisa Hendrickx

Karin Ariës-Roelofsen

Dieke de Koning

INFORMATIE VOOR KINDEREN VAN OUDERS MET PSYCHISCHE PROBLEMEN

Heb je zelf een ouder met psychische problemen en vind je het fijn om eens te praten met iemand over de situatie thuis? Wij luisteren graag naar jou en kunnen met je mee denken. Dat kan eenmalig of vaker.
Ben je jonger dan 16 jaar, dan heb je toestemming nodig van je ouders.

VERTROUWELIJK

Datgene wat u bespreekt met de medewerker van Indigo is vertrouwelijk en wordt niet doorgegeven aan derden.
Dit geldt ook voor de gesprekken die wij met de kinderen hebben. Het is belangrijk dat uw kind even een eigen plekje heeft, waar hij/zij niet gestoord wordt op het moment dat hij/zij met ons in gesprek is.