



**Je doet het niet alleen**



**Samen Sterker**

## Samen sterker: aandacht voor naasten én patiënten

Bij Synaeda weten we dat psychische klachten niet alleen de patiënt raken, maar ook een grote impact kunnen hebben op naasten.

Als partner, ouder, vriend of familielid kun je je soms overweldigd voelen door zorgen of veranderingen, of onzekerheid ervaren. Wat is je rol in de behandeling? Tegelijkertijd vragen veel patiënten zich af hoe zij hun naasten kunnen betrekken, zonder hen verder te belasten.

### Voor de naaste: hoe ga ik om met mijn dierbare in behandeling?

Het kan lastig zijn om te begrijpen wat je partner, vriend of familielid doormaakt. Misschien merk je veranderingen in hun gedrag of reacties en voel je je machteloos. Dit kan helpen:

- *Blijf in gesprek.* Vraag hoe je kunt ondersteunen en luister naar wat belangrijk is voor jouw dierbare.
- *Wees geduldig.* Herstel kost tijd, en vooruitgang gaat vaak met ups en downs.
- *Wees realistisch.* Je hoeft niet alle antwoorden of oplossingen te hebben – onze zorgverleners ondersteunen hierbij.
- *Houd balans.* Jouw steun is waardevol, maar vergeet niet om goed voor jezelf te zorgen. Ofwel: je kunt alleen goed ondersteunen als je zelf niet omvalt.

### Voor de patiënt: hoe ga ik om met mijn naaste?

Als je in behandeling bent, kan het moeilijk zijn om je naasten te zien worstelen met jouw situatie. Zij willen er graag voor jou zijn, maar voelen zich soms ook machteloos of overweldigd. Dit kun je doen:

- *Deel jouw gevoelens.* Bespreek wat je doormaakt en vertel wat je naasten voor je kunnen betekenen.
- *Toon waardering.* Laat weten dat hun steun waardevol voor je is, ook al kun je dat misschien niet altijd tonen.
- *Respecteer grenzen.* Jouw naaste heeft ook eigen behoeften en grenzen, dus moedig hen aan om goed voor zichzelf te zorgen.

## Wat bieden wij?

### Bij Synaeda willen we er zijn voor iedereen.

Naast zorg voor onze patiënten bieden we ondersteuning voor naasten.

Op <https://www.synaeda.nl/ondersteuning> vind je onder andere:

- *Lotgenotencontacten:* ontmoet anderen die begrijpen wat je doormaakt.
- *Voorlichtingsgroepen en trainingen:* gericht op zelfzorg en het omgaan met psychische klachten van een dierbare.

Informatie over de behandeling vind je op deze pagina: <https://www.synaeda.nl/hulp-bij>, zodat je beter begrijpt wat je kunt verwachten en hoe je kunt bijdragen, bijvoorbeeld door samen met je naaste naar de intake of evaluaties te komen. Je kunt dit met de behandelaar bespreken.

### Samen naar herstel

We begrijpen dat herstel een gezamenlijke reis is, vol uitdagingen en groei. Onze zorgverleners en ervaringsdeskundigen staan klaar om je te ondersteunen – als patiënt én als naaste. Want samen zorgen we voor balans, verbinding en vooruitgang.

Bezoek <https://www.synaeda.nl/ondersteuning> voor meer informatie en hulp. Je doet het niet alleen.