



## Tips voor naasten tijdens de Coronacrisis

### **Bericht van de Naastbetrokkenenraad van Arkin\***

Beste naasten van cliënten,

De Naastbetrokkenenraad van Arkin wil allen die naasten zijn van een cliënt bij de GGZ of een psychische kwetsbaarheid hebben, in deze moeilijke tijden van de coronacrisis zo goed mogelijk ondersteunen.

Voorals u en uw naaste aan huis gebonden zijn, terwijl normale omgang zoals het werk, sporten, winkelen en bezoeken gemist worden.

Om u te helpen vindt u in deze brief twee lijsten en een bijlage:

1. Hulpsites die je met raad en daad kunnen bijstaan via de telefoon of digitaal.
2. Tips hoe de dag door te brengen en hoe om te gaan met een cliënt met psychische problemen en/of verslaving.

Bijlage: een opsomming van praktische omgangstips vanuit onze ervaring als familie ervaringsdeskundigen, toegespitst op de huidige beperkingen van de Coronacrisis.

### **1. Telefoonnummers en hulpsites, waar je gebruik van kunt maken voor ondersteuning:**

**De afdeling Arkin Preventie is nog steeds bereikbaar voor gratis persoonlijke adviesgesprekken voor naasten, maar dan in deze tijd telefonisch.**

**Tel.nr. Arkin Preventie: 020-590 1330 bereikbaar binnen kantoortijden.**

<https://arkinbasisggz.nl/preventie-arkin-basisggz/>

<https://www.jellinek.nl/familie-en-omgeving/naasten/>

Ondersteuningsaanbod voor naasten van mensen met verslavingsproblemen.

<https://www.arkinjeugdengEZIN.nl/preventie/>

Ondersteuningsaanbod voor kinderen.

Een andere nuttige en informatieve site is:

<https://voorggznaasten.amsterdam/>

een platform met informatie over ondersteuningsmogelijkheden

De Luisterlijn: Tel.nr. 020-675 75 75

<https://www.deluisterlijn.nl>

## Is er sprake van crisis?

### **Bij acuut gevaar voor uzelf of een ander: bel 112 (politie/ambulance)**

Politie en ambulance kunnen indien nodig de crisisdienst inschakelen.

Voor meer tips:

<https://voorggznaasten.amsterdam/crisis>

Als je je zorgen maakt dat je familielid suïcidaal is dan kun je als naaste **dag en nacht bellen** met tel.nr: 0900-0113

<https://www.113.nl/ik-maak-me-zorgen-om-iemand-anders/tips-en-tools>

Ook kun je tussen 10.00-16.00 uur directe ondersteuning krijgen van een psycholoog  
**Tel: 020-3113 888**

### **Geestelijke Verzorging Arkin:**

Voor naasten van cliënten van Arkin die levens- of geloofsvragen hebben.

Daan Stoffer: tel. 06 46 39 38 21 Maandagmiddag, dinsdag, woensdag en donderdag

Emin Baydemir: tel. 06 46 72 8 517 ma t/m vr van 9.00-17.00 uur.

## **2. Tips voor naasten hoe de dag door te brengen en hoe om te gaan met je familielid:**

De persoonlijk begeleider van je familielid is natuurlijk de eerste aangewezen persoon waar je altijd telefonisch mee in contact kunt treden als je het even niet meer weet en advies nodig hebt m.b.t. je familielid.

### **Sites waar je nuttige tips kunt vinden zie je hieronder:**

<https://naasteninkracht.nl/tips>

<https://www.behandelhulp.nl/wp-content/uploads/2020/03/Corona-Hoe-hou-je-het-hoofd-koel-def-200315.pdf>

Inmiddels heeft **Roads** allerlei praktische tips voor de dagbesteding voor cliënten:

<https://roads.nl/activiteiten-corona/>

Samen komen wij zo deze crisis te boven en hopelijk allen gezond.

We wensen u heel veel sterkte de komende tijd.

Naastbetrokkenenraad Arkin

Postbus 75848

1070 AV Amsterdam

Telefonisch spreekuur: donderdag van 12.00 - 13.30 uur. Tel: 020 590 4095.

E: [naastbetrokkenenraad@arkin.nl](mailto:naastbetrokkenenraad@arkin.nl)

*\* Arkin is een overkoepelende stichting die twaalf 'merken' omvat: Mentrum, Jellinek, Punt P, Roads, Novarum, NPI, Inforsa, Sinaï Centrum, Spoedeisende Psychiatrie Amsterdam, Arkin Basis GGz, Arkin Jeugd & Gezin en Arkin Ouderen*