

## Aanbod voor kinderen van ouders met een verslaving

Kinderen van ouders met een verslaving en/of met psychische problematiek kunnen ook bij ons terecht. Bel voor vragen naar onze advieslijn: 088 – 505 12 20, stuur een mail naar [koppkvo@jellinek.nl](mailto:koppkvo@jellinek.nl) of kijk op [jellinek.nl/koppkvo](http://jellinek.nl/koppkvo) voor ons aanbod in de verschillende regio's.

“Ik zie dat mijn kind nu beter met onze situatie om kan gaan”

## Locaties

Kijk voor de verschillende locaties van Jellinek op: [jellinek.nl/locaties](http://jellinek.nl/locaties).

[jellinek.nl](http://jellinek.nl)



# Sterk ernaast

Ondersteuning voor  
partners, familie  
en vrienden.



Dé expert op het  
gebied van verslaving

## Heb jij iemand in je omgeving met een verslavingsprobleem?

Verslavingsproblemen in je directe omgeving kunnen aangrijpend zijn omdat het óók jou kan raken. Je voelt bijvoorbeeld bezorgdheid, verdriet of schaamte. Daarnaast kan onbegrip, boosheid en machteloosheid voor veel spanningen zorgen.

“Prettig om te praten met mensen die je situatie begrijpen”

Sterk Ernaast is een initiatief vanuit Jellinek en biedt ondersteuning en advies aan naasten van mensen met een verslavingsprobleem. Door middel van themabijeenkomsten, groepscurssussen en trainingen krijg je tips en tools aangereikt om met de situatie om te gaan. Ook is er mogelijkheid voor individueel advies, online zelfhulp en lotgenotencontact om ervaringen te kunnen delen.

Degene met het verslavingsprobleem hoeft niet bij Jellinek in behandeling te zijn en een verwijfsbrief is niet nodig. De themabijeenkomsten, groepscurssussen, trainingen en adviesgesprekken zijn kosteloos en vrijblijvend. Wij hebben een doorlopend aanbod gedurende het jaar.

### Interesse?

Kijk voor meer informatie en het actuele aanbod op [jellinek.nl/sterkernaast](http://jellinek.nl/sterkernaast). Heb je vragen of wil je je aanmelden? Mail naar [sterkernaast@jellinek.nl](mailto:sterkernaast@jellinek.nl) of bel naar onze advieslijn: 088 – 505 1220.



tips!

### Hoe om te gaan met iemand die een verslavingsprobleem heeft:

- 1 Stel duidelijke grenzen**  
Bedenk goed wat je grenzen zijn en verleg deze niet. Gebruik geen loze dreigementen en blijf consequent.
- 2 Schaam je niet**  
Zoek steun bij mensen in je omgeving en praat erover!
- 3 Ga dingen voor jezelf doen**  
Zorg goed voor jezelf. Onderneem dingen die je leuk en ontspannend vindt en verwen jezelf af en toe. Ontspanning geeft frisse energie om de alledaagse problemen beter aan te kunnen.
- 4 Communiceer op de juiste manier en op het juiste moment**  
Ga alleen in gesprek wanneer iemand nuchter is. Geef vanuit de 'ik-boodschap' duidelijk aan waar je last van hebt.

“Ik begrijp nu beter hoe ik kan handelen zonder mezelf te verliezen”