

Preventieve ondersteuning vanuit Arkin

We kunnen ons voorstellen dat de huidige coronavirus invloed heeft op je dagelijks leven als ook dat van je naaste met psychische- en/of verslavingsproblemen. We ervaren allemaal veranderingen op het gebied van sociale contacten, dagelijkse activiteiten en werk. Je kunt hierdoor eenzaamheid, onrust, spanning, sombere gevoelens en/of angst ervaren.

Wat kunnen wij voor je betekenen?

Aanbod GGZ Preventie Volwassenen (Arkin Basis GGZ)

- **Persoonlijke adviesgesprekken:**

Heb je vragen of behoefte aan een gesprek?

Neem contact met ons op voor een telefonisch adviesgesprek:

T [020 590 1330](tel:0205901330) bereikbaar ma t/m vrijdag 09:00-17:00 uur (Secretariaat Preventie)

E preventie@arkin.nl

Of App of sms naar onderstaande nummers dan word je teruggebeld:

T: [06-15822594](tel:0615822594) voor ondersteuning van familie en naasten en bij rouw & verlies (na overlijden van een dierbare maar ook verlies van sociale contacten, gezondheid & activiteiten).

T: [06-11917101](tel:0611917101) voor ondersteuning rondom stress, somberheid en angst

Bereikbaar maandag t/m donderdag 09:00-17:00 uur

De gesprekken kunnen gevoerd worden in het Nederlands, Engels, Turks en Marokkaans/Arabisch.

- **Aanmelden blijft mogelijk**

Je kunt je ondanks bovenstaande maatregelen blijven aanmelden voor de cursussen en gespreksgroepen onder voorbehoud van de startdata. Meerdere cursussen worden momenteel aangeboden via beeldbellen (MS Teams). De overige cursussen zullen, voor zover mogelijk, spoedig volgen. Je zult na je aanmelding hierover telefonisch worden geïnformeerd.

- Kijk op de volgende link voor de update van ons preventie aanbod:

<https://arkinbasisggz.nl/preventie/>

- Meld je aan op www.mijnihelp.nl voor online zelfhulp met of zonder begeleiding:

'Omgaan met somberheid' voor iedereen die last heeft van sombere gevoelens

'Omgaan met stress' voor iedereen die beter met stress en (over)belasting wil leren omgaan.

'Hoe gaat het met U?' voor iedereen die zich betrokken voelt bij iemand met psychische problemen en die wil leren een goede balans te houden.

'Als de zorg te zwaar is' wanneer de zorg voor een psychisch zieke naaste uit de hand loopt.

Aanbod GGZ Preventie Jeugd (Arkin Jeugd en Gezin)

- **Persoonlijke adviesgesprekken:** Adviesgesprekken voor ouders en kinderen:

T [020 590 1330](tel:0205901330) bereikbaar ma t/m vrijdag 09:00-17:00 uur (Secretariaat Preventie)

E preventie@arkin.nl

- Of stuur een bericht naar jochen.starreveld@arkinjeugd.nl en er wordt zo snel mogelijk contact met je opgenomen.

- Kijk op de volgende link voor de update van ons preventie aanbod:

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

Aanbod Verslavingspreventie (Jellinek)

- **Sterk ernaast** stond al klaar voor naasten van mensen met verslavingsproblemen en dat blijft zo. Onze groepsactiviteiten gaan niet door, maar we doen er alles aan om iedereen die dat

nodig heeft te ondersteunen. Via mail en (video)bellen staan we klaar om een luisterend oor te bieden, individuele trainingen te geven en eventueel te verwijzen.

- Op **Samennuchter.nl** kan iedereen informatie vinden, video's bekijken, een dagboek bijhouden, oefeningen maken en lotgenoten ontmoeten op het forum. Daarnaast breiden we het forum uit met nuttige tips in deze lastige situatie.
- Kom je naasten tegen die extra ondersteuning kunnen gebruiken? Geef dan ons mailadres door: sterkernaast@jellinek.nl.
- Klik op de volgende link voor meer informatie:
<https://www.jellinek.nl/winkel/sterk-ernaast-aanbod-voor-naasten/>

Maak je je zorgen over je naaste of zijn/haar behandeling?

- Leg deze vragen voor aan de behandelaar van je naaste, de naastbetrokkenenconsulent of de familievertouwenspersoon: Olga Khaiboulov-Gorbatsjewa, Familie Vertrouwenspersoon Arkin en Sinai Centrum: T 06-110 531 78 (ma, di, do, vr van 9 tot 17)

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

Tips voor Familie en Naasten:

We zijn een [youtubekanaal](#) gestart, speciaal voor naasten.

We hebben een aantal [tips om je hoofd koel te houden](#)

Hier ook een aantal [algemene tips voor naasten](#)

Kijk voor informatie en online ondersteuning op:

www.voorggznaasten.amsterdam: een platform met informatie over ondersteuningsmogelijkheden.