



Naastencoaching

Bij Lister hebben we ook
aandacht voor jou

LiSTER
Samen werken aan herstel

Naastencoaching helpt

De psychiatrische kwetsbaarheid van je naaste kan veel van je vragen. Soms heb je als familielid of naaste zelf ook behoefte aan hulp of ondersteuning. Misschien maak je je zorgen of heb je zelf veel gezorgd. Wie heeft er aandacht voor jou? Hoe zorg je goed voor jezelf?

Bij Lister sta je er als naaste niet alleen voor. Je kunt altijd een beroep doen op onze naastencoach. We bespreken de zorgen en de problemen waar je mee te maken krijgt en we zoeken samen naar mogelijkheden om hiermee om te gaan.

Dit is wat we samen met je willen bereiken

- Je voelt je gesteund bij je zorgen en problemen en kan zelf beter overeind blijven.
- Je voelt je beter in staat om je naaste verder vooruit te helpen.
- Je krijgt meer begrip en inzicht in het gedrag en de gevoelens van de ander.
- Je krijgt handvatten voor de samenwerking met hulpverleners.

Zo werkt naastencoaching

- **Voor wie:** Iedereen met een naaste met een psychiatrische kwetsbaarheid. Alleen, met je partner of met anderen die belangrijk zijn.
- **Met wie:** Je praat met een onafhankelijke gespecialiseerde naastencoach van Lister, die zelf ervaring heeft als naaste van iemand met een psychiatrische kwetsbaarheid.
- **Hoe vaak:** Samen beslissen we wat nodig en wat mogelijk is.
- **Waar:** De gesprekken zijn op een Lister-locatie of bij je thuis.
- **Vertrouwelijk:** Alles wat besproken wordt blijft tussen ons. Alleen in overleg wordt er informatie gedeeld met anderen.

Praktische info

- **Kosten:** Aan de naastencoaching zijn geen kosten verbonden.
- **Aanmelding:** Je kunt je per mail aanmelden. We nemen contact met je op voor een eerste afspraak. Aanmelden kan ook via de persoonlijk begeleider van je naaste.

Contact

Email: naastencoaching@lister.nl