

DE OMGEVING



Nieuwsbrief van de Naastbetrokkenenraad Arkin

Arkin is een overkoepelende stichting die elf "merken" omvat: Mentrum, Jellinek, Punt P, Roads, Novarum, NPI, Inforsa, Sinai Centrum, Spoedeisende Psychiatrie Amsterdam, Arkin basis GGZ en Arkin Jeugd & Gezin. Meer informatie vindt u op www.arkin.nl

Drie bijeenkomsten voor naasten in de komende maanden:

Donderdag 20 september: **Ontmoetingsavond voor naasten**

Thema: Samenwerken met de hulpverlening

Waar: Buurthuis de Horizon, Hembrugstraat 156, 1013 XC Amsterdam

Tijd: 18.00 - 20.30 uur

Kosten: gratis, inclusief avondeten

Zaterdag 6 oktober: **MIND Familie-/Naastendag**

Thema: Welke rol speel jij?

Waar: Cordelius College, Lambert Heijnricstraat 23, 3817 ER Amersfoort

Tijd: 10.00 - 17.00 uur

Kosten: 30 euro inclusief lunch en drankjes na afloop

Woensdag 14 november: **Familiemiddag**

Thema: Open over gekte

Waar: Nassaukerk, Wittenkade 111, 1052 AG Amsterdam

Tijd: 14.00 - 18.00 uur

Kosten: gratis

Ontmoetingsavonden voor naasten in buurthuis de Horizon

Door Marianne Wijcherson, lid Naastbetrokkenenraad

In samenwerking met de organisatie Samen Beter zijn we vanaf mei gestart met ontmoetingsavonden voor naasten op basis van een thema. Deze worden gehouden in Buurthuis de Horizon. Een ontmoetingsplek waar naasten heen kunnen gaan om even bij te komen.

De avonden beginnen met een half uur inloop, waar de deelnemers gezamenlijk de (gratis) maaltijd kunnen gebruiken. Deze wordt op een geweldige manier verzorgd door de kok van het buurthuis en zijn team. Daarna bespreken we in groepjes een thema. Wat er in deze gesprekken naar voren komt, wordt later gedeeld in de grote groep. Tot slot bespreken we met elkaar hoe we de volgende avonden willen gaan invullen.

De thema's van de eerste twee druk bezochte avonden waren: "Hoe gaat het met u en wat heeft u nodig om in een vaak moeilijke situatie overeind te blijven?" en "Aandacht voor u zelf". Ook werd er aandacht besteed aan informatie over ondersteuningsmogelijkheden voor naasten (zie ook pagina 2).

Tot het einde van het jaar blijven wij elke maand een ontmoetingsavond houden in Buurthuis de Horizon. En op elke avond overleggen we met u over de voortgang hiervan.

De eerstvolgende avond is op donderdag 20 september van 18.00 - 20.30 uur met als thema: Samenwerken met de hulpverlening.

Wij hopen ook u op een van de volgende avonden te kunnen verwelkomen, want juist de uitwisseling van de ervaring die iedereen heeft opgedaan, blijkt enorm waardevol te zijn.

De entree is gratis en u hoeft zich niet op te geven, het mag wel: naasten-westerpark@arkin.nl

Wilt u weten wanneer de volgende ontmoetingsavonden zijn of heeft u vragen, mail dan ook naar dit email adres.

Inhoudsopgave

- Drie bijeenkomsten voor naasten
- Ondersteuningsaanbod voor naasten
- Nieuwe leden gezocht
- Wat kan de Familie- vertrouwenspersoon voor je betekenen?
- Boekbespreking: Samen leven met psychische klachten

Naastbetrokkenenraad Arkin

Postbus 75848

1070 AV Amsterdam

telefonisch spreekuur op donderdag van 13.00 - 16.00 uur

T: (020) 590 40 95

E: naastbetrokkenenraad@arkin.nl

MIND* Familie-/Naastendag op zaterdag 6 oktober in Amersfoort

Op zaterdag 6 oktober vindt in Amersfoort de tweede MIND Familie-/Naastendag plaats met als thema 'Welke rol speel jij?' Een dag die je niet wilt missen als je familie of naaste bent van iemand met een psychische kwetsbaarheid of aandoening. In de ochtend is er een plenair deel met interessante sprekers en een interactieve voorstelling van het Toetstheater. 's Middags is er keuze uit ruim 20 informatieve én ontspannende workshops. Tussendoor en na afloop is er veel ruimte voor het uitwisselen van ervaringen.

De dag duurt van 10-17 uur en de kosten zijn 30 euro per persoon, inclusief lunch en borrel.

Voor het volledige programma en aanmelding, zie: https://steun.wijzijnmind.nl/quiz/aanmelding_mind_familie_naastendag_2018

Of kijk op de algemene website van MIND www.wijzijnmind.nl

*De MIND Familie-/Naastendag komt tot stand door samenwerking van organisaties die verbonden zijn aan MIND, de beweging voor en door mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten.

Woensdag 14 november Familiemiddag in de Nassaukerk

Op woensdag middag 14 november vindt een bijeenkomst plaats voor familieleden en naastbetrokkenen van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Deze bijeenkomst is ook bestemd voor professionals. Het thema is 'Open over gekte'. Op het programma staat de voorstelling 'Vind je het GEK!' van theatergroep KrachtvanBeleving. De acteurs/musici Nynka Delcour en Rob Stoop baseren deze voorstelling op waargebeurde levensverhalen en indringende portretten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. In de verhalen wordt de fragiele scheidslijn tussen 'normaal' en 'gek' onderzocht en verlegd. Het stuk is een pleidooi voor openheid over psychische problematiek. Na afloop van de voorstelling volgt een gesprek met de spelers. Er zullen informatie stands aanwezig zijn waar u terecht kan voor uw vragen en er is gelegenheid om na te praten met een drankje en een hapje.

U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar: familiieggzbijeenkomst@outlook.com

Graag uw naam vermelden, en of u deelneemt als familielid/naastbetrokkene of als professional (welke functie).

Na aanmelding ontvangt u een bevestiging en het programma.

Deze bijeenkomst wordt georganiseerd door Naastbetrokkenenraad Arkin, Ypsilon Amsterdam, Familieraad GGz inGeest, Markant, AMC, Prezens, Arkin Preventie Volwassenen en HVO Querido.

Ondersteuningsaanbod voor Naasten

Voor de naasten van Arkin die iemand in hun omgeving hebben met een psychiatrisch probleem en/of verslaving, is er een ruim aanbod aan cursussen en ondersteuningsmogelijkheden.

Voor psychische problemen: www.arkinbasisggz.nl/preventie-arkin-basisggz/familie-en-naastbetrokkenen/

Voor verslavings problematiek: www.jellinek.nl/familie-en-omgeving/familie-en-vrienden/zoek-hulp-mijn-naaste/

Voor het Amsterdam breed ondersteuningsaanbod kun je terecht op de website www.voorggznaasten.amsterdam

Familie of vriend, kom kennismaken!

Ben jij familie of vriend van iemand die in zorg is bij Arkin? Weet jij uit ervaring hoe belangrijk de betrokkenheid en ondersteuning van de familie is bij behandeling en herstel van je naaste en ben je een paar uur in de week beschikbaar om ons te helpen?

Dan zijn we op zoek naar jou!

E: naastbetrokkenenraad@arkin.nl

T: 020 590 4095 donderdag tussen 13.00 - 16.00 uur

Voor meer informatie zie www.arkin.nl/over-ons/naastbetrokkenenraad/
Stuur ons een e-mail of bel voor informatie of een vrijblijvende kennismaking.



NaastBetrokkenenRaad

Wat kan de Familievertrouwenspersoon voor je betekenen?

Door C. Enderman en M. de Kok, Naastbetrokkenenraad

Binnen al de merken van Arkin kun je als familie/naaste een beroep doen op de Familievertrouwenspersoon Olga Khaiboulov. Zij wordt aangestuurd door de Landelijke Stichting Familievertrouwenspersonen, de Lsfvp. Olga is niet aangesloten bij een van de merken van Arkin. Alle contacten met naastbetrokkenen zijn vertrouwelijk en de privacy van een naaste wordt gewaarborgd. Maar met wat voor een vragen kun je bij haar terecht, op welke manier kan zij ondersteuning bieden? In dit artikel, dat tot stand is gekomen na een interview met Olga, zetten we de zaken op een rijtje.

Allereerst is het belangrijk te weten dat je met elke vraag bij haar terecht kan, dus niet alleen als er klachten zijn.

Als we de vragen dan toch uitsplitsen heeft de familievertrouwenspersoon (later FVP) vier functies waarmee zij de familie of naasten van cliënten in zorg bij Arkin bij kan staan.

1. De FVP biedt een luisterend oor en geeft informatie.

De FVP biedt een luisterend en deskundig oor. Het is vaak een opluchting als je je ervaringen kunt delen met iemand die verstand van zaken heeft. Die er helemaal voor jou is. Waarbij je alles kan vertellen, jouw kant van de zaak belichten. Zij kan je wijzen op verschillende cursussen die er voor je zijn etc. Dat is natuurlijk ook de taak van de hulpverlener, maar in de praktijk voldoet dat soms niet aan jouw behoefte of schiet dat er (deels) bij in. Ook heeft de FVP verstand van ziektebeelden en behandelingsmogelijkheden.

2. De FVP adviseert en begeleidt

Het is de bedoeling dat je als naaste betrokken wordt bij de behandeling en dat je daar ook ondersteuning bij krijgt. Maar dat is niet altijd het geval. Het komt ook voor dat de cliënt je niet wil betrekken bij de behandeling. Je kan dan een beroep doen op de FVP. Zij kan je dan naast een luisterend oor, ook een deskundig advies bieden. Hulpverleners realiseren zich niet altijd hoezeer de psychische problemen van de cliënt de naaste uit het lood kunnen slaan. Vooral als de problemen jarenlang onopgelost blijven. Hoe zwaar de last kan zijn die naasten moeten dragen en hoe weinig ze dan nog aan zichzelf toekomen. De naaste heeft zijn eigen verwerkingsproces, zijn verdriet, soms zijn angst te hebben gefaald in de omgang. Voor de FVP is het vanzelfsprekend aandacht te besteden aan dit soort zaken.

Ook kan er gekeken worden naar het brede ondersteuningsaanbod dat er voor je is (zie ook pagina 2). Daarin komt bijvoorbeeld aan bod hoe je om kunt gaan met iemand met een verslaving of een ander psychiatrisch probleem. Hoe je goed voor jezelf en de ander kan blijven zorgen. Hoe je je grenzen aangeeft.

De FVP geeft ook advies. Bijvoorbeeld over hoe je het best een gesprek kunt voeren met de hulpverlener of een hulpverlener en de cliënt samen.

3. De FVP bemiddelt

Soms ben je het als naaste niet eens met de behandelaar. Of wil je iets duidelijk maken, maar lukt dat niet. Je kunt je dan afhankelijk en onmachtig voelen. Dan is de FVP er voor jou. Heb je een meningsverschil met de behandelaar, dan kan de FVP bemiddelen. Zij kan een brug slaan tussen jou en de hulpverlener en eventuele misverstanden opheffen. De FVP kan een oplossing zien en een advies uitbrengen zodat er (weer) op een constructieve wijze kan worden samengewerkt.

4. De FVP helpt bij het indienen van een klacht

Als de problemen groot zijn en niet via bemiddeling kunnen worden opgelost, kan de naaste worden ondersteund bij een klachtenprocedure. Bemiddeling heeft natuurlijk altijd de voorkeur en brengt partijen sneller nader tot elkaar. Maar soms kom je er met de hulpverlening niet uit. Dan helpt de FVP je bij het indienen van een klacht. Het advies is dan ook om je bij klachten altijd te laten adviseren door de FVP. Je kunt ook direct een beroep op haar doen. Dus haar om advies vragen nog voor je de hulpverlening hebt gesproken.

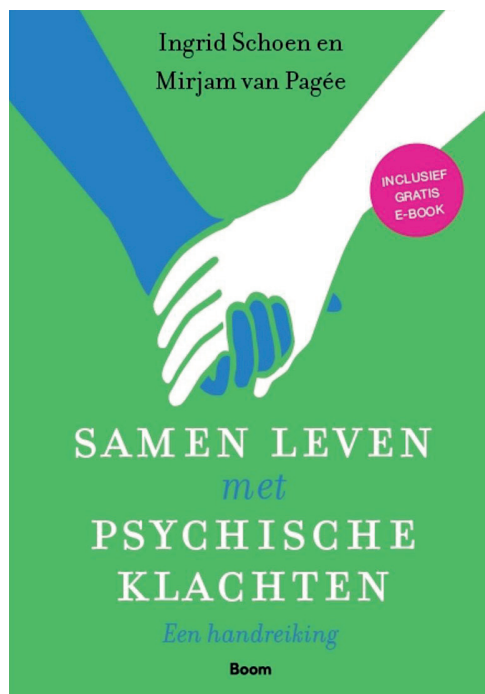
Bij een klacht kan de FVP je helpen deze goed te formuleren en in te dienen bij verschillende loketten: allereerst bij de klachtenfunctionarissen van Arkin. Maar een klacht kan ook worden voorgelegd aan de Geschillencommissie van de landelijke GGz of aan het Medisch Tuchtcollege. De FVP kan helpen een keuze te maken. Een klacht levert natuurlijk lang niet altijd het gewenste resultaat op. Ook hierin kan de FVP je steunen en je adviseren in hoeverre een klacht kans van slagen heeft. Het indienen van een klacht is een vaak een stressvolle onderneming waarbij je als naaste veel steun kunt gebruiken. De FVP is er dus voor jou als naaste met al je vragen, problemen en klachten. Schroom niet een beroep op Olga Khaiboulov te doen.

In een volgend artikel gaan we dieper in op de taken van Olga. Hoe ziet de (soms weerbarstige) praktijk eruit? Wat als een cliënt niet wil dat je wordt betrokken bij de behandeling? Hoe vindt Olga eigenlijk dat Arkin om gaat met jullie als naasten? Staat de privacy van de cliënten de samenwerking in de weg? Deze en andere vragen komen in de volgende Omgeving aan de orde. Maar in de tussentijd kun je natuurlijk bij haar terecht.

Wil je een reactie geven op dit artikel? Stuur dan een mail naar naastbetrokkenenraad@arkin.nl

Familievertrouwenspersoon Olga Khaiboulov is dagelijks bereikbaar, behalve op woensdag:
Telefoon of sms: 06-11053178 van 9.00-17.00 uur **Email:** olga.khaiboulov@arkin.nl

Boekbespreking: Samen leven met psychische klachten. Een handreiking



Auteurs: Ingrid Schoen, en Mirjam van Pagée | Boom uitgevers Amsterdam
Paperback & gratis e-book
2017 | ISBN 9789024414215 | 1e druk | 160 blz.
€ 20,00

Omschrijving

Psychische stoornissen zoals een depressie, een angststoornis of een burn-out komen veel voor: in totaal heeft 43,5% van de volwassen Nederlandse bevolking er ooit een gehad. Een psychische aandoening van de partner heeft een enorm effect op de relatie.

Mantelzorg

Door de ziekte slaat alles uit het lood: de een is sterk, de ander zwak. Partners van mensen met een psychische aandoening zijn vaak overbelast. Alles komt op hun bordje: de zorg voor de partner en dilemma's rond de behandeling, verantwoordelijkheid voor het reilen en zeilen thuis, werk en inkomen, en sociale contacten. Deze groep mantelzorgers wil wel ondersteuning, maar kan deze vaak niet vinden. Ook rust er nog steeds een taboe op psychische ziekten, waardoor hulp vragen lastig is.

Praktische informatie en tips

Dit eigentijdse en doortimmerde boek voorziet in die ondersteuning. Het biedt (h) erkenning en daarnaast praktische informatie en toegankelijke tips die deze groep mensen verder kunnen helpen.

Wilt u de Omgeving digitaal ontvangen?

Stuur een mail naar naastbetrokkenenraad@arkin.nl met uw naam, adres en telefoonnummer erbij.