

DE OMGEVING



NaastBetrokkenenRaad

Nieuwsbrief van de Naastbetrokkenenraad Arkin

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

Beste Mensen

Als kersverse voorzitter zal ik me meteen ook maar even voorstellen. Ik ben Ingrid Callenbach, moeder van drie kinderen, waarvan een in behandeling bij een ambulante afdeling van Mentrum. We hebben als gezin jarenlang in het buitenland gewoond. Hier in Nederland vond ik het contact met bijna alle hulpverleners heel positief. Dit hielp om dingen in perspectief te zetten, zelf inzicht te krijgen, steun te krijgen.

Mijn motivatie om bij de Naastbetrokkenenraad te gaan is om te zorgen dat deze positieve ervaringen voor iedereen beschikbaar kunnen zijn. Het zet je leven nogal op z'n kop om iemand in je omgeving te hebben die psychische zorg nodig heeft. Veel angst, veel stress, veel onzekerheid. Als Naastbetrokkenenraad proberen we ervoor te zorgen dat Naastbetrokkenen in zicht blijven binnen Arkin.

De eerste weken van het voorzitterschap waren lekker hectisch. Veel vergaderingen: met de Raad van Bestuur, directies, medewerkers. Veel documenten: beleidsplannen, visiedocumenten, emails. Het is prachtig om met zoveel nieuwe mensen kennis te maken, binnen de raad, binnen Arkin en met andere naastbetrokkenen.

Voor u ligt weer een nieuwe Omgeving vol nuttige informatie, veel leesplezier!

Ingrid Callenbach, voorzitter Naastbetrokkenenraad Arkin.

Hoe wordt u betrokken en ondersteund?

Door Charles Enderman, ondersteuner Naastbetrokkenenraad Arkin

De Naastbetrokkenenraad maakt zich sterk voor (meer) Triadisch werken: samenwerking tussen cliënt, hulpverlener en naastbetrokkene om een zo goed mogelijk behandelresultaat te bereiken. Dit betekent voor u dat u gastvrij wordt ontvangen en dat u als familie of vriend van iemand die in behandeling is, de mogelijkheid krijgt om mee te praten en denken over het behandelplan en het signaleringsplan. Dat u geïnformeerd wordt als er belangrijke veranderingen zijn in de zorg voor uw naaste. Dat er gevraagd wordt hoe het met u gaat en gewezen wordt op de ondersteuningsmogelijkheden die er voor U zijn.

Arkin* streeft dat Triadisch werken ook na. Dat staat helder in haar doelstellingen en helder in de richtlijnen die daarvoor zijn opgesteld. Maar hoe Triadisch wordt er gewerkt in de dagelijkse praktijk?

Inhoudsopgave

- Beste Mensen
- Hoe wordt u betrokken en ondersteund?
- Familiedag op zaterdag 18 april 2015
- Zelfhulp cursus Omgaan met stress
- Eenzaamheid
- De Naastbetrokkenenraad zoekt nieuwe mensen
- Boekbespreking: Hulp in zicht!
- Estafette interview
- Nieuwjaarsgroet

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

De Naastbetrokkenenraad Arkin bestaat uit:

Greetje Gulien
Jan van Mierlo
Evelien van Os
Clary Beuker
Wilma Eijpe
Ingrid Callenbach
Marianne Wijcherson
Willem Bosch
Joke van Dorsten
(adviseur)
Charles Enderman
(ondersteuner)
Yet Wegdam
(ondersteuner)
Paulien Leijder
(administratie/PR)

Vervolg **Hoe wordt u betrokken en ondersteund?**

Wij denken dat dit beter gebeurt dan een aantal jaren geleden. De meeste hulpverleners zijn inmiddels overtuigd van het belang dat u goed betrokken en ondersteund dient te worden om de behandeling goed en samen vorm te geven. Triadisch werken is nu ook meer dan ooit van belang; er wordt steeds meer verwacht van de zelfredzaamheid van cliënten en van u als mantelzorger. Uit onderzoek blijkt ook dat behandelingen effectiever zijn als er goed wordt samengewerkt en als daar voldoende aandacht voor is.

In de praktijk zien wij echter regelmatig dat óf en hoe u betrokken en ondersteund wordt, te afhankelijk is van de hulpverlener of van het team waar uw naaste in behandeling is. Die "vrijblijvendheid" willen wij graag opheffen. Daar spreken wij de organisatie (Arkin) op aan. Dat betekent dat wij het management vragen dit onderwerp goed in de gaten te houden, zoals dat bij heel veel onderwerpen gebeurt. Dat hulpverleners door de organisatie ondersteund worden in hun werk. Dat wij weten hoe er in de praktijk gewerkt wordt, dat wij versterken dat wat goed gaat en energie stoppen in daar waar het beter kan. Dat heet in beleidstermen "structurele aansturing" en "borging van verantwoordelijkheden". In een tijd van schaarste is het juist belangrijk de kwaliteit van de zorg op de agenda te houden en heldere keuzes te maken. Triadisch werken hoort daar helemaal bij. Daar zetten wij ons voor in.

Heeft u vragen, opmerkingen, commentaar, ervaringen?

Deel ze met ons..... naastbetrokkenenraad@arkin.nl of 020 590 40 95

* Arkin is een overkoepelende stichting die negen "merken" omvat: Mentrum, Jellinek, Punt P, Roads, Novarum, NPI, Inforsa, Sinai Centrum en Spoedeisende Psychiatrie Amsterdam

- Aankondiging -

ZATERDAG 18 APRIL 2015 **FAMILIE- en VRIENDENDAG!** 11.00 – 16.00 uur

Deze dag is bedoeld voor u als naastbetrokkene van een cliënt die in zorg is.
U ontvangt voor deze dag nog een persoonlijke uitnodiging.
Houd deze dag maar vrij in uw agenda!

Zelfhulpcursus 'Omgaan met stress'

Vanaf vandaag staat de zelfhulpcursus 'Omgaan met stress' online op MijniHelp.nl. Deelnemers aan de cursus kunnen meer zicht en grip krijgen op stressvolle situaties en hun eigen kracht versterken. 'Gemakkelijk, zelfstandig en in eigen tempo'. De cursus is voor iedereen die stress ervaart door bijvoorbeeld problemen op het werk of in de privésfeer. Met praktische informatie, tips en oefeningen. Deelname is gratis.

Wilt u meer informatie?

Kijk op de website: www.mijnihelp.nl/onderwerpen/somberheid_en_stress/zelfhulpcursus_omgaan_met_stress

Of neem contact op met PuntP preventie:

Netty van Ham T 06 29555520 E netty.van.ham@puntp.nl / Mirjam Algera T 06 11917101 E mirjam.algera@puntp.nl

Voor een volledig overzicht van het ondersteuningsaanbod voor familie en vrienden of voor een gratis persoonlijk advies, kijk op www.puntp.nl/preventie/familie

Eenzaamheid

Door Evelien van Os, lid Naastbetrokkenenraad

Een aantal maanden geleden vroeg een hulpverlener aan de Naastbetrokkenenraad aandacht te besteden aan een veel voorkomend probleem. In dat mailtje stond: moeder maakt zich zorgen over haar zieke zoon omdat hij zo intens eenzaam is. En de vraag was: weten jullie daar iets op? Dit maakte diepe indruk op me omdat het zo naar is als bij een psychiatrische aandoening ook nog eens totale eenzaamheid komt; het gevoel/idee/de realiteit er alleen voor te staan doordat contact maken en contact houden niet lukt. Vaak is het ook zwaar voor de familie (of vrienden) om als enige van de buitenwereld betrokken te zijn en te blijven bij je geliefde kind, broer, moeder of noem maar op. Ook horen wij wel van mensen dat ze zich bezorgd afvragen hoe het met hun zoon moet gaan als zijzelf het contact niet meer kunnen warm houden of als ze er uiteindelijk niet meer zijn.

Ik ben gaan rondvragen en op zoek gegaan en kwam vier mogelijkheden tegen waarbij men kan aankloppen voor een maatje of lotgenotencontact. Hier zijn ze:

De Warmline

Een telefoonnummer dat je als cliënt kunt bellen voor een gesprek met een lotgenoot uit de GGZ als je behoefte hebt aan een luisterend oor. Ook naastbetrokkenen zijn welkom om te bellen.

Tel: 020-6234555. Elke dag bereikbaar van 19 tot 22 uur en in het weekend vanaf 17 uur.

Dit project is een initiatief van Roads en De Waterheuvel. Nog meer bijzonderheden zijn te vinden via www.warmline.nl

Chat Hulp Amsterdam www.chathulpamsterdam.nl

Voor iedereen die behoefte heeft aan contact. Vrijwilligers zitten klaar voor een chatgesprek met jou.

Een groot deel van de vrijwilligers is lotgenoot of ervaringsdeskundige. Ze kunnen naar je luisteren, je ondersteunen met advies, je doorverwijzen naar hulpverleners of kom gewoon even 'chatten'.

- Anoniem: de chat is anoniem en vertrouwelijk, je kunt dus ook chatten over onderwerpen die je niet met iedereen kan delen.
- Openingstijden: hoe meer mensen er komen chatten hoe vaker we bereikbaar zullen zijn. Het is de bedoeling dat we uiteindelijk 24 uur per dag 7 dagen in de week online zijn. Maar om te beginnen kun je vanaf 1 juni chatten op maandag, dinsdag en woensdag van 19.00 tot 22.00 uur.

De Chathulp is een samenwerkingsverband van De Regenboog Groep, Cliënten Informatiepunt, Hulpline Amsterdam en De Warmline.

De Stichting Mee

Een stichting die gebeld kan worden via 0900-9998888 (lokaal tarief) Zie op internet www.mee.nl

Een onderdeel van het werk van deze stichting Mee is "Samenleven en wonen" en dat onderdeel is bedoeld voor ondersteuning en advies bij wonen en contact met anderen.

Ze richten zich op het versterken van de eigen kracht van de cliënt en dat van hun netwerk.

Het Maatjesproject van Humanitas

Op hun site staat: Het is één van de kerntaken van Humanitas om persoonlijke aandacht te geven aan mensen die om uiteenlopende redenen in een eenzame situatie terecht komen en om deze eenzaamheid te doorbreken.

Informatie is op te vragen via het kantoor in Amsterdam, Sarphatistraat 4, telefoon: 020-7736542 of op www.humanitas.nl.

Hebt u informatie of persoonlijke ervaring met één van deze projecten dan mag u deze informatie zeker met ons delen. Ook ervaringen met andere projecten zijn welkom!

Wilt u helpen? De Naastbetrokkenenraad zoekt nieuwe mensen!

Heeft u zin om u ook in te zetten?

Dit kan op het gebied van kantoorwerk, naastbetrokkenenavonden bezoeken, familiedag organiseren, beleidsvergaderingen, helpen dit krantje te schrijven – en nog veel meer.

U kunt een keertje langs komen om kennis te maken. Emailen of bellen kan natuurlijk ook.
naastbetrokkenenraad@arkin.nl, tel. 020-590 4095 (donderdag 13.00 - 16.00 uur)

We zien er naar uit u te ontmoeten!

Boekbespreking: Hulp in zicht!

Als een dierbare kampt met psychische problemen of een verslaving: handboek vol tips, informatie en steun.

Hulp in zicht! Auteur: Marieke Proper

- Nederlands
- 208 pagina's
- Kosmos Uitgevers
- november 2013
- € 22,95

Als een dierbare kampt met psychische problemen of verslaving legt dit zonder twijfel een enorme druk op de naasten. Er komt veel op je af op het moment dat je ontdekt dat het niet goed gaat met iemand en je dierbare eventueel wordt opgenomen. Wat kun je en wat moet je doen? Wat mag je niet vergeten en wat is handig om te regelen? En hoe steun je de ander zonder jezelf tekort te doen?

In het handboek Hulp in zicht! vind je snel antwoord op deze vragen. Dit boek is geschreven voor naasten van mensen met een psychiatrisch probleem of verslaving, bijvoorbeeld partners, ouders, broers, zussen of kinderen. De schrijfster is ervaringsdeskundig en professional. Dat maakt het een sterk boek. Het volgt het proces dat naasten doormaken en geeft hun stap-voor-stap informatie en advies. Van het signaleren van problemen bij de dierbare en de gevoelens die dit teweeg brengt bij de naasten, het zoeken van hulp en omgaan met veranderde rollen, naar de fase van herstel of het moment dat de dierbare uitbehandeld, maar niet genezen is.

Dit boek is naasten zeker tot steun. Het past goed bij ontwikkelingen rondom de Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO) betreffende de inzet van eigen kracht en het sociale netwerk. De schrijfster begeleidt als relatie- en gezinscounselor mensen met psychische problemen.

Het Estafette interview

Vandaag ben ik (interviewster Yet) aangekomen bij Rinze van Wagenveld, maatschappelijk werker op locatie de Witte Kaap te IJburg. We hebben haast filosofisch gesproken over naastbetrokkenen in de wereld, de maatschappij en naastbetrokken binnen Arkin. In dit estafette interview beschrijf ik de grote lijnen van zijn gepresenteerde visie op het leven, kijk op de beleving van het leven en dit in combinatie met naastbetrokkenen.

Kun je kort vertellen wat jouw functie binnen Arkin inhoudt?

Rinze is twee dagen per week werkzaam als Maatschappelijk werker. Hiervoor heeft hij binnen Arkin onder andere gewerkt als groepsbegeleider en trajectbegeleider. Zijn voornaamste taak is samen met cliënten uit te zoeken wat er mis loopt op gebied van administratie en zelfredzaamheid in het organiseren van het leven om vervolgens samen met de cliënt te proberen dat weer in goede banen te leiden. Alles met het oog op het vergroten van de zelfstandigheid van deze cliënten. Hij is eigenlijk continue bezig zichzelf overbodig te maken, maar voorlopig maakt hij zich geen zorgen en is er nog voldoende werk.

Hoe heb je in je werk met naastbetrokkenen te maken?

Het werken met naastbetrokkenen staat in de werkwijze van Rinze niet veel op de voorgrond. Binnen het Supported Living model draait het om het vergroten van de zelfstandigheid van cliënten en is het de procedure dat de cliënt zijn administratieve leven zelf opruimt. In eerste instantie ligt de nadruk op de samenwerking tussen de cliënt en de Persoonlijk Begeleider (Pb'er). Pas als het ingewikkelder wordt komt Rinze in actie. Hij zou graag meer willen doen en familieleden in het contact betrekken, maar met vijf dagen werk in slecht 16 uur valt dat niet mee. Hij heeft zo nu en dan overleg met naastbetrokkenen. Zij hebben vaak al gezien waar het fout gaat en kennen de valkuilen. Ze bespreken vervolgens wat de cliënt zelf kan doen om de verantwoordelijkheid zo ver mogelijk te vergroten. De kunst volgens Rinze is ernaast te gaan staan, niet los te laten en het vertrouwen te laten groeien!

Hoe belangrijk is het onderwerp naastbetrokkenen in jouw werk op een schaal van 0-10 en waarom?

Het is een lastige vraag. Momenteel staan naastbetrokkenen in zijn werk niet erg op de voorgrond. De meeste begeleidingstaken gebeuren door de Pb'ers en de ingewikkelder en tijdrovende zaken komen bij maatschappelijk werk terecht, welke de tijd verder opvreet. De importantie van het onderwerp naastbetrokkenen op de voorgrond zou hij daarom een 3 geven, maar het belang van naastbetrokkenen op de achtergrond een 10! Rinze gelooft in steunnetwerken. Zijn centrale vraag is hoe steun georganiseerd kan worden. Dat lukt alleen met mensen die goed in hun vel zitten. Als naastbetrokkenen in helder blauw water zwemmen, dan zwemmen de cliënten die bij hen komen zwemmen dat ook. Het lukt alleen als het goed gaat met de naastbetrokkenen en daarom is hun aanwezigheid zo van belang.

Naastbetrokkenen komen steeds meer in beeld: wat vind je van die ontwikkeling?

Rinze herkent de toename van naastbetrokkenen in de behandeling niet en beweert dat de GGZ die ontwikkeling de afgelopen decennia juist de nek heeft omgedraaid. Naastbetrokkenen lijken juist buiten spel te zijn gezet. Mentrum neemt het voor, het is de bedoeling ook, maar als je kijkt hoe het is Hoe vaak worden naastbetrokkenen nou echt bij de behandelplannen betrokken? Hoe vaak is de cliënt er zelf bij? Laat staan de naastbetrokkenen.

Het is somber gesteld, zeker als je het vergelijkt met hoe de houding van algemene ziekenhuizen is mbt naastbetrokkenen.

Wat is je mooiste ervaring wat betreft naastbetrokkenen, in werk of privé?

Rinze beeldt zich in dat als je goed voor jezelf zorgt, je je goed kunt inleven en voor anderen kunt zorgen. Het is voor naastbetrokkenen belangrijk om iets te horen. Waar je kind is, hoe het gaat en hoe nu verder. Informatie verstrekken is daarmee een heel belangrijk punt.

In de psychiatrie worden mensen ziek als de identiteit in verwarring is. Identiteit drijft op geheugen en herinneringen. Familie kent cliënt het langste waardoor zij als beste kunnen ondersteunen die identiteit weer te herstellen. Opnames duren langer als de krachten niet optimaal benut worden.

Vervolg **Het Estafette interview**

Wat is je meest nare ervaring wat betreft naastbetrokkenen?

Uit persoonlijke bron kan Rinze niet putten. In het algemeen vindt hij het naar hoeveel contact er vermeden wordt in deze maatschappij. Hoeveel contact er verloren gaat. Als mensen meer met elkaar in contact zijn zal dat leiden tot minder opnames. Elke minuut dat hij achter zijn computer zit is hij niet in direct contact met anderen in zijn omgeving en dat ziet hij als gemiste kansen.

Wie vind je een voorbeeld binnen Arkin in zijn/ haar handelen naar naastbetrokkenen?

Zonder twijfel noemt Rinze de naam van Ciska (Ciska Asma, naastbetrokkenenconsulent – red).

Mooi hoe zij in haar werkzaamheden aandacht heeft voor naastbetrokkenen. In praktische zin door achter naastbetrokkenen aan te gaan en hen te betrekken bij de behandeling. En aan de andere kant door de vertaling van het naastbetrokkenenbelang op beleidsniveau bij de invoering van het Supported Living model op de afdeling.

Ken je uit je privésituatie naastbetrokkenen of ben je zelf misschien naastbetrokkene?

Rinze geeft aan dat zijn stiefvader met leukemie gediagnosticeerd is en hij nauw betrokken is. Door de emotie en de tranen verbind je je met de situatie in het hier en nu. Het voelt warm en heel dichtbij en tegelijkertijd verwacht hij dat- en onderzoekt hij hoe deze situatie een verrijking voor hem kan betekenen van het leven. Prachtig! Naastbetrokkenen hebben een keuze om de situatie te bekijken hoe ze willen en naast het eigen verdriet te zien hoe de situatie een verrijking van hun leven kan betekenen.

Waar zou jij behoefte aan hebben / waar heb/ had jij het meeste behoefte aan in die rol?

Gewoon naast elkaar staan en kijken wat er nou echt aan de hand is. Contact dat inspireert tot het vinden van zelfstandigheid en verantwoordelijkheid voor de eigen ervaring. Zolang de situatie duurt, met het beetje kwaliteit van leven zo lang mogelijk samen genieten en plezier maken. Hoe treurig de situatie ook is het draagt bij en helpt te herinneren aan wie je bent.

Heb je nog tips?

Voor met name de medische opleidingen: veel meer aandacht geven aan de manieren waarop je contact maakt en contact breekt, hoe je zelfliefde vormgeeft en je zelf ondersteunt in het contact met anderen. Voor naastbetrokkenen: kom onder ogen hoe je zelf in contact staat en uit contact gaat. Schoon je leven op en wees bereid om je eigen sores onder ogen te komen. Organiseer je eigen steunnetwerk mét en buiten de cliënt. Als het goed gaat met de naastbetrokkenen gaat het ook sneller goed met de cliënt. Naastbetrokkenen schijn een licht op jezelf. Zet jezelf in het zonnetje want als jij in helder blauw water zwemt omdat je je leven op orde hebt, dan zwemt de cliënt of een ander die bij jou komt zwemmen ook in blauw water!

*Eind 2014 nadert met rasse schreden..
Samen op naar 2015!*

*Wij wensen u en uw naasten een warm hart en een goede
gezondheid toe voor het komende jaar!*