



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

Familie- en Vriendendag in de Nassaukerk te Amsterdam

Zaterdag 30 september 2017

Familie- en Vriendendag in de Nassaukerk te Amsterdam

Voor iedereen die een naaste in zorg heeft.

Ontmoet lotgenoten

Zet u het alvast in uw agenda? U ontvangt nog een uitnodiging.

Vaker psychische klachten bij naasten van verslaafden

Naasten van personen met verslavingsproblemen hebben vaker last van psychische klachten en verzuimen vaker van hun werk. Ze hebben bovendien meer behoefte aan steun uit hun omgeving dan ze nu krijgen. Door de zware belasting en soms geïsoleerde positie, lopen zij een matig tot sterk verhoogd risico op het ontwikkelen van een depressieve stoornis of angststoornis. Dit blijkt uit een verkennend onderzoek van het Trimbos-instituut voor het project **Verslaafd aan Jou**. De uitkomsten van het onderzoek bevestigen het beeld van de medewerkers van de Alcohol en Drugs Infolijn. Zij voerden in de afgelopen twintig jaar veel gesprekken met naasten van verslaafden en merkten dat deze groep zwaar belast wordt. Om aandacht voor deze problemen te vragen en de naasten te informeren en te steunen, werd in 2012 het project Verslaafd aan Jou gestart.

Opzet en uitkomsten onderzoek

Aan het onderzoek namen 285 naasten deel: mensen die met een verslaafde in een huis woonden of minimaal twee keer per week contact hadden met de verslaafde. Om na te gaan of deze groep verschilde van de algemene bevolking werden zij vergeleken met ruim 4600 volwassenen uit het NEMESIS-2, een studie naar psychische aandoeningen onder de Nederlandse bevolking. In de afgelopen maand had 47 procent van de naasten van verslaafden last van matige psychische klachten en 48 procent van de naasten had last van een hoge mate van psychische klachten.

Ter vergelijking: onder de algemene volwassen bevolking betroffen deze cijfers 19 procent (matige last) en 2 procent (hoge last van psychische klachten). Maar liefst 72 procent van de naasten had de hele tijd of meestal het gevoel overal alleen voor te staan, het gevoel dat de omgeving hun situatie niet begreep en/of het gevoel dat zij financiële, huishoudelijke of sociale taken moesten overnemen van de persoon met verslavingsproblematiek. En in de afgelopen maand verzuimden de naasten gemiddeld 12,7 dagen bij het uitvoeren van hun (vrijwilligers)werk of normale bezigheden, tegenover gemiddeld 3,3 dagen verzuim onder de algemene bevolking.

Over Verslaafd aan Jou

Sinds 2015 is **Verslaafd aan Jou** een samenwerkingsproject van het Trimbos-instituut en de Stichting Coke van Jou. Het doel van deze samenwerking is om naasten van verslaafden een duidelijk loket te bieden met een breed aanbod van informatie,

Inhoudsopgave

- Familie- en Vriendendag 30 september
- Vaker psychische klachten bij naasten van verslaafden
- Op zoek naar lotgenotencontact?
- Gezond vooruit!
- Humaan vervoer voor de verwarde mens bittere noodzaak
- De Naastbetrokkenenraad zoekt nieuwe mensen!

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

steun en hulp. Hiermee wil Verslaafd aan Jou meer naasten bereiken en zorgen dat zij de juiste hulp krijgen. Meer informatie is te vinden in bijgevoegde folder en op www.verslaafdaanjou.nl. Ook is het volledige onderzoek daar op te vragen.

Ben je op zoek naar lotgenotencontact?

Hiervoor heeft **Verslaafd aan Jou** een geheime Facebookgroep aangemaakt. Deze groep is niet zichtbaar voor niet-leden. Ook kunnen mensen buiten deze groep niet zien dat jij lid bent. Op deze manier willen wij een veilige plek creëren voor naasten van verslaafden, waar zij onzichtbaar voor hun eigen facebookvrienden kunnen reageren op berichten of ervaringen kunnen delen. Wil je lid worden van deze groep, dan kun je via Facebook een privé bericht sturen naar Verslaafd aan Jou.



Gezond Vooruit! maakt gezondheidswinst haalbaar

Veel mensen met een ernstige psychiatrische aandoening willen best een gezondere leefstijl, maar weten niet wat ze daarvoor kunnen doen, of hoe daarmee te beginnen. Daarom draait er bij Mentrum en de Spoedeisende Psychiatrie Amsterdam een leuk en toegankelijk programma: Gezond Vooruit!



Eigen doel

Dit programma helpt en motiveert uw naaste om een concreet doel te stellen voor een betere leefstijl, en dat ook werkelijk te bereiken. Cliënten die meedoen bepalen zelf hun doel. Dat kan klein of groot zijn. Bijvoorbeeld minder roken; drie dagen per week koken met verse groenten; eenmaal per week meedoen aan een nieuwe activiteit.

Kleine verandering

De kern van Gezond Vooruit is dat een kleine verandering in leefstijl grote positieve gevolgen kan hebben. Minder roken kan er bijvoorbeeld toe leiden dat de dosis van de medicatie omlaag kan. Minder alcohol helpt bij een betere nachtrust. Minder snoepen en afvallen kan het makkelijker maken om vaker aan beweging te doen, en dat geeft energie.

Eigen leefstijlcoach

Bij Gezond Vooruit krijgen cliënten een eigen leefstijlcoach. Met hem of haar bespreken zij welk doel zij willen behalen en op welke manier. De site www.leefstijlinbeeld.nl helpt bij deze gesprekken en geeft informatie over wat wel en niet gezond is.

Doet u mee?

U kunt uw naaste helpen. Vraag eens wat zijn doel is, en hoe u kunt helpen dat te bereiken. Misschien is dat samen wandelen of koken, of samen gezonde boodschappen doen voor een voordelige maaltijd. U kunt ook helpen door bij een bezoekje iets lekkers en gezonds mee te nemen, zoals seizoensfruit. Wie weet vindt u het zelfs leuk om hetzelfde doel na te streven. Samen Gezond Vooruit dan maar?

Meer weten?

Vraag het de hulpverlener van uw naaste.

Wist u dat...

- ... *Gezond Vooruit ook helpt bij het vinden van een plezierige dagbesteding?*
- ... *Gezond Vooruit ook aandacht besteedt aan contact maken met andere mensen?*
- ... *Door gezond te leven, de dosis van de medicatie vaak omlaag kan, waardoor bijwerkingen mogelijk verminderen?*
- ... *U in de triade cliënt/hulpverlener/naaste kunt bespreken welke doelen uw naaste wil behalen en hoe u uw naaste hierin kunt ondersteunen?*
- ... *u samen met uw naaste zelf óók kunt werken aan een gezondere leefstijl? Dat is nog gezellig ook. Misschien heeft uw naaste wel tips voor u!*

De Omgeving gaat digitaal!

Tot nu toe ontvangt u De Omgeving, de nieuwsbrief van de Naastbetrokkenenraad Arkin, per post. In de toekomst willen wij onze nieuwsbrief per email aan u sturen.

Daarom verzoeken wij u om uw email-adres naar ons te sturen.

Graag naar naastbetrokkenenraad@arkin.nl met uw naam en adres erbij.

Heeft u geen email? Misschien heeft u een vriend of een familielid die onze nieuwsbrief voor u wil ontvangen? Het gaat om 3 exemplaren per jaar.

Humaan vervoer voor de verwarde mens is bittere noodzaak

Oude wens voor vervoer voor psychisch verwarden in Amsterdam verwezenlijkt

In 1892 is in de gemeente Amsterdam al de wens geuit "voor speciaal vervoer voor zij die krankzinnig zijn". In 2014 is deze lang gekoesterde wens in vervulling gegaan: een ambulance bemand door personeel dat ter zake kundig is op het gebied van de psyche, oftewel de 'psycholance'. De politie staat vanaf 2014 op het standpunt dat acuut verwarde cliënten niet in een politiecel of -auto thuishoren, tenzij ze óók een strafbaar feit hebben gepleegd. Vanaf 1 januari 2017 wil de nationale politie in principe geen psychiatrische patiënten meer vervoeren. Echter: de psycholance is landelijk nog spaarzaam goed.

Benadering van de cliënt in de psycholance

In de psycholance worden verwarde – ook agressieve – mensen rustig benaderd. De ambulance is prikkelarm ingericht. Een verward persoon wordt bij voorkeur per stoel vervoerd zonder gordels, mits de veiligheid dit toelaat. Alle vormen van dwang zijn niet altijd te vermijden. Iemand met wanen of een drugsintoxicatie kan tot heftig verzet overgaan.

Zo nodig kan een beroep op de politie worden gedaan. Desnoods kan een kalmerend middel via neusspray worden toegediend. Er wordt echter steeds minder gesedeerd. Streven is zo weinig mogelijk dwang en drang uitoefenen. De dwangmaatregelen zijn met al deze maatregelen met zestig procent teruggebracht. In slechts twee procent van de opnames zijn er heftige incidenten. Elke vorm van fixatie moet worden verantwoord. Een rustige begeleiding maakt veel uit bij 'gedwongen opname'. Het zet de toon voor de komende behandeling.



Interieur van de psycholance

Wanneer komt de psycholance in actie?

Als naaste kun je de hulp van de psycholance inschakelen door 112 te bellen. Er volgt een keuzeprogramma waarin ook gekozen kan worden voor de psycholance zonder bijstand van de politie. De komst van de psycholance laat grote verbeteringen zien. Per januari 2017 is een crisisinterventie door de politie in vijf jaar tijd gedaald met de helft. Daarbij komt dat in deze zelfde periode het aantal verwarde mensen dat met spoed moet worden opgenomen met 65 procent is gestegen. Oorzaken: minder opvang en toezicht op de verwarde mens. Zonder psycholance zou de politie niet meer aan haar eigenlijke taak toekomen, nl. criminaliteit bestrijden. De politie is in Amsterdam nog maar voor iets meer dan tien procent betrokken bij opnames van verwarde mensen.

Situatie in Amsterdam

In de hoofdstad moesten heel wat koppen bij elkaar worden gestoken om de komst van de psycholance te verwezenlijken. Dit werd bereikt door samenwerking van 'Ambulance Amsterdam', Spoedeisende Psychiatrie Amsterdam (SPA Mentrum), de GGD en de regionale eenheid van de politie Amsterdam en Amstelland. De rest van het land kijkt belangstellend toe, maar het argument 'geld' komt daarbij vaak om de hoek kijken. De psycholance kost meer dan een normaal bemande ambulance. Er is een sociaal-verpleegkundige aan boord. De bemanning van de psycholance wordt geschoold in agressiebeheersing. De psycholance rijdt in Amsterdam van 's morgens acht uur tot middernacht. Na middernacht moet teruggevallen worden op de gewone ambulancedienst.

Rol van SPA bij de invoering van de psycholance

Een van de betrokkenen bij de invoering van de psycholance in Amsterdam is Jeroen Zoeteman, psychiater en manager van Spoedeisende Psychiatrie Amsterdam (SPA). Volgens hem zijn er in Amsterdam al twee doelen bereikt: de psycholance vervoert psychiatrische cliënten van a naar b én komt in actie bij melding van een verward mens op straat. In de derde fase is het streven de verwijzing via de meldkamer te verbeteren. Regelmatig wordt door bellers toch de hulp van de politie ingeroepen, terwijl het toch om iemand met psychische problemen gaat. De meldkamer kan de regie verbeteren, zodat bellers beter worden toegeleid naar de psycholance door de zgn. 'witte meldkamer'.

Hoe de psycholance zo rendabel mogelijk te maken

Moeilijk te slechten is het conflict tussen volboeken van de psycholance met ritten van kliniek naar ziekenhuis bijvoorbeeld en de acute hulpverlening op straat. Als de psycholance gebruikt wordt voor afgesproken vervoer, kan die niet tegelijk opgepiept worden voor bijvoorbeeld een naakte man op straat.

En wat te doen als er twee incidenten gelijktijdig plaatsvinden? Dan wordt toch weer de politie ingeschakeld. Vooral buiten de grote steden krijgen deze praktische argumenten voorrang en maakt dit dat de psycholance niet wordt ingevoerd. Ondanks de flinke subsidies die in bepaalde plaatsen als handreiking worden uitgereikt.

Binnen de patiëntengroep van SPA is een onderzoek gedaan onder de eigen populatie van de kliniek. De patiënten waarderen het vervoer via de psycholance. Als er een overtreding is gepleegd, zijn zij vaak gerustgesteld als de ambulance komt in plaats van de politie. Cliënten stappen daarom meestal zonder verzet in.

Belang van de psycholance voor de naaste

Voor ons als naasten is er een groot voordeel: de psycholance neemt ter geruststelling van de angstige cliënt ook familie of naasten mee. Hiermee sluit de psycholance aan bij het principe van 'systemisch werken' dat Arkin nastreeft in de behandeling: het betrekken van naasten bij de opname. Daarnaast is het voor cliënt én naasten heel wat aangenamer als er een psycholance voor de deur komt. De burens liggen zeker achter de gordijnen als een politiewagen je naaste geboeid afvoert. De psycholance wordt herkend als ambulance en vermindert het stigma voor cliënt én familie. De gedwongen opname is in het verleden door veel GGz-cliënten als traumatisch ervaren. Dwang zal in bepaalde gevallen niet te vermijden zijn, maar de risico's en de angst worden aanzienlijk verminderd. Het verzet van de cliënt zal eerder worden opgegeven bij een rustige, vakkundige benadering van het personeel van de psycholance dat geschoold is in de omgang met de mens met wanen. De cliënt ervaart de tussenkomst vaker als hulp en niet als arrestatie.

Landelijke invoer van de psycholance buiten de grote steden

Andere regio's bekijken of de psycholance ook in hun gebied kan worden ingevoerd. Rotterdam is al bezig hiermee. Maar het conflict tussen volboeken van de psycholance en paraat staan voor acute gevallen is in de praktijk een struikelblok. De psycholance voor acute hulp staat noodzakelijkerwijs vaak stil. Buiten de grote steden is meer weerstand om over dit punt heen te stappen. Ook de zorgverzekeraars zullen hun financiële steentje bij moeten dragen aan deze verbetering. Het aantal verwarde mensen op straat is in de laatste vijf jaar meer dan verdubbeld. De toenemende noodzaak voor deze voorziening is overduidelijk.

Wilt u helpen? De Naastbetrokkenenraad zoekt nieuwe mensen!

Heeft u zin om u ook in te zetten?

We zoeken mensen die een paar uur per week beschikbaar zijn voor uiteenlopende activiteiten: deelnemen aan advisering richting de organisatie, naastbetrokkenenavonden bezoeken, bijeenkomsten organiseren, helpen deze nieuwsbrief te schrijven – en nog veel meer. We zijn een hechte, betrokken groep waar veel plaats is voor de persoonlijke situatie in balans met het belang van de naastbetrokkene in het algemeen.

U kunt een keertje langs komen om kennis te maken. Bellen of e-mailen kan natuurlijk ook.

We zien ernaar uit u te ontmoeten!

Contact: naastbetrokkenenraad@arkin.nl, tel. 020-590 4095 (donderdag 13.00-16.00)