

DE OMGEVING



NaastBetrokkenenRaad

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

De Naastbetrokkenenraad van Arkin wenst alle familie en naasten, cliënten en hulpverleners een liefdevol



Inhoudsopgave

- Pleidooi voor de liefde en triadisch werken
- Verslag familiebijeenkomst "Vind je het gek!"
- Ondersteuningsaanbod voor Naasten
- Boekbespreking: "Bondgenoten"
- Verslag van de MIND Familie-/Naastendag 6 oktober
- Familie of vriend, kom kennismaken!
- Ontdek de held in jezelf
- Uitnodiging PsyCafé in Amsterdam

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

Interview met Gert Jan Kloens, manager behandelzaken binnen de SPA Mentrum HOV Klinieken*

door Charles Enderman

Psychiatrie: pleidooi voor de liefde en triadisch werken

De economie is volgens Gert Jan Kloens de laatste tien jaar te veel de zorg ingekomen. De kwaliteit van de zorg staat hierdoor onder druk. Dit terwijl de zorgvraag juist toeneemt. Er is steeds minder plaats voor daadwerkelijk contact tussen hulpverleners, de cliënt en zijn omgeving. Dit wordt ook nog eens versterkt door de enorme regeldruk in de psychiatrie.

Onze maatschappij is in verregaande mate radicaal geïndividualiseerd in een "selfie en happiness cultuur". In deze cultuur staat de vraag "What's in it for me?" centraal.

Je denkt en gedraagt je consumptief, anderen moeten er voor jou zijn. Een kinderlijke opstelling, vindt Gert Jan Kloens.

De onbarmhartige druk om je altijd maar gelukkig te voelen neemt toe

Gert Jan ziet de radicale individualisering alleen maar toenemen. Hij geeft als voorbeeld de sociale media. Naast de vele voordelen hiervan, neemt het intermenselijke contact hierdoor af. Vooral onder jongeren, de nieuwe generatie. Virtueel hebben we veel vrienden, maar het gevoel van eenzaamheid stijgt alleen maar. Mensen voelen zich steeds minder verbonden en leger, blijkt uit allerlei onderzoeken. In de politiek en de zorg wordt het woord "samen" wel weer veel gebruikt, maar dit staat haaks op de realiteit.

Ook onze hulpverleners zijn geïndividualiseerd; zij zijn onvoldoende opgevoed en geschoold in "wij-samen". Het gros van de therapeuten heeft liever een één-op-één contact, zonder de naastbetrokkenen, en is voornamelijk geschoold in stoornisgerichte methoden en technieken. Dus niet gericht op het contact met de cliënt en zijn omgeving, terwijl uit onderzoek blijkt dat "triadisch werken" de behandeling veel effectiever maakt.

Voor iedereen geldt dat de kwaliteit van leven voornamelijk bepaald wordt door sociale-relatiekwaliteit. Dit heeft een enorme

invloed op onze (geestelijke en fysieke) gezondheid en ons gevoel van geluk. Volgens Gert Jan komt dit te weinig aan bod in de behandeling. Goed voor jezelf en de ander zorgen is daarbij belangrijk. Daar komt liefde om de hoek kijken. Dat is de tegenhanger van de selfie en happiness cultuur.

Het draait om de liefde voor jezelf en de liefde voor een ander

Stel jezelf dan de volgende vragen: "Als ik er niet voor mezelf ben, wie is er dan voor mij? Maar als ik er alleen voor mezelf ben, wat ben ik dan? En als niet nu, wanneer dan wel?"

Liefde is te definiëren als een fundamenteel principe, of oerbron met goede eigenschappen. Vriendelijkheid, geduld, respect, vergeving en verdraagzaamheid zijn voorbeelden van liefde-eigenschappen. Liefhebben is de vervolgens 'het doen', de act van de liefde. Onderzoek toont aan dat mensen met een vermogen tot liefhebben gelukkiger en gezonder zijn in vergelijking met mensen die dat vermogen ontberen of slechts oog hebben voor zichzelf.

Gert Jan Kloens wil het "wij samen" meer concreet vormgeven binnen Mentrum. De zorg voor mensen die (even) niet kunnen meekomen meer laten bepalen door het echt contact maken, vriendelijk zijn, geduld hebben, het goede voorbeeld geven en uitleggen waarom dit belangrijk is. Een groot deel van de cliënten kan zo geholpen worden in het weer vertrouwen krijgen in zichzelf. Zodat ze uit hun persoonlijk isolement kunnen komen en zelf weer een bijdrage kunnen leveren, ondanks hun klachten. Gert Jan is een groot voorstander van de "positieve" psychologie. Hierbij staan thema's als vriendelijkheid, vergeving en altruïsme centraal. Niet voorbijgaan aan de lijdende kant, maar wel meer het licht werpen op het positieve dat er nog is en dat zich verder kan ontwikkelen.

Samenwerking met de naastbetrokkenen is essentieel voor het herstel van cliënten. Arkin doet het daarin goed op papier, maar het papier is wel verder dan de praktijk. Naasten en familie kunnen veel meer betrokken worden in de behandeling en deze samen vormgeven. In alle fasen van de behandeling, van intake tot nazorg.

Gert Jan werkt al meer dan 20 jaar triadisch in zijn eigen praktijk en ziet dat dit leidt tot uitstekende behandelresultaten. Ook de terugval van cliënten vermindert daardoor aanzienlijk. Triadisch werken is ook realistischer dan één-op-één behandeling. Ieder mens is namelijk in essentie een relationeel wezen. Het is een ontkenning van de werkelijkheid als je te geïndividualiseerd werkt. Zo simpel is het.

Het belang van liefdevolle relaties voor het herstel van de cliënt

Gert Jan staat achter de inzet van de Naastbetrokkenenraad om nu te bekijken in hoeverre er in de praktijk triadisch wordt gewerkt. Te bepalen hoeveel cliënten er eigenlijk een contactpersoon hebben binnen Arkin/Mentrum en in hoeverre het behandelplan in samenwerking met naastbetrokkenen wordt opgesteld. Om van daaruit verbetering aan te brengen. Continu elkaar als hulpverleners attent maken op het belang van samenwerking. Dit ook naar de cliënt en naar zijn omgeving toe doen. Samen de strijd aangaan tegen de eenzaamheid en de verveling. Dat iemand niet weet wat te doen in het weekend, laat staan met wie, dat vindt hij heel verdrietig.

Gert Jan zal zich als manager behandelzaken dan ook inzetten om de doelstelling van Mentrum op dit gebied zo veel mogelijk te concretiseren, die zijn nu te vaag. Zijn collega-managers delen zijn visie op triadisch werken. Hij zit dan momenteel aan tafel met de naastbetrokkenenconsulenten van zijn afdelingen en kijkt samen met hen wat er nodig is om het triadisch werken verder uit te rollen. Scholing en onderwijs vormen daarvoor volgens hem de basis.

Samen met cliënten, naastbetrokkenen en hulpverleners het belang van liefdevolle relaties voor de gezondheid erkennen en dat als uitgangspunt nemen in de behandeling.

Dr. Gert Jan Kloens is manager behandelzaken binnen SPA Mentrum, docent voor professionals in de GGz en auteur van boeken over liefde en relatiekwaliteit. Zijn meest recente boek is getiteld "Wat is Liefde? Een pleidooi voor herijking" dat hij samen met drs. Grethe van Duijn heeft geschreven. Meer weten over het werk van Gert Jan? Ga naar www.verbeterjerelatie.nl en www.share-healthcare.org.

Reacties op dit artikel zijn welkom en kunnen gemaïld worden naar naastbetrokkenenraad@arkin.nl.

**Dit zijn de vijf Herstelondersteunende Vervolgklinieken van SPA (Spoedeisende Psychiatrie Amsterdam) Mentrum, namelijk Jan Thoméepad, Sporenburg, Reigersbos, Jean Desmetstraat en Domselaerstraat.*

Verslag Familiebijeenkomst "Vind je het gek!"

Vorige maand, 14 november, vond in de Nassaukerk te Amsterdam een succesvolle bijeenkomst plaats voor familieleden en naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Het thema was 'Open over gekte'. Organiserende partijen waren Ypsilon Amsterdam, Arkin afdeling Preventie en de Familieraad van InGeest. De Naastbetrokkenenraad gaf de bezoekers voorlichting. De bijeenkomst bereikte vele naasten en behandelaren die naasten willen betrekken bij de behandeling. De kerk zat vol!

Persoonlijke groei in de rol van de naaste

Voorzitter van landelijk Ypsilon, Jan Zandijk, begeleidt de middag. Hij vertelt zijn eigen verhaal als naaste. Lang hielp hij zijn schizofrene broer die door gebrek aan ziekte-inzicht en afwijzing van hulp aan veel ontberingen blootstond. Zandijk zelf probeerde zijn zieke en verslaafde broer te helpen, maar ook hem op te voeden tot een gezondere levensstijl. Dit gaf een verwijdering in de relatie. Pas toen hij na vele jaren van de rol van 'opvoeder' afzag, kreeg hij meer oog voor de goede kanten van zijn broer. Een jaar later echter bezweek deze alsnog aan de ontberingen die hij had doorstaan door zijn ongezonde leefwijze, maar de relatie was inmiddels verbeterd.



Actrice Nynka Delcour

Kracht van beleving

Een groot deel van de bijeenkomst is gewijd aan een toneelvoorstelling. Een tweekoppige toneelgroep 'Kracht van Beleving' baseert een voorstelling op waargebeurde levensverhalen en indringende portretten van zes mensen met een psychische kwetsbaarheid. In de verhalen wordt de fragiele scheidslijn tussen 'normaal' en 'gek' onderzocht en verlegd. Het stuk 'Open over gekte!' is een pleidooi voor openheid over psychische problematiek.

Discussie met naasten over hun ervaringen en rol

Na het stuk volgt een discussie met de aanwezigen in de zaal. Voor velen was de opvoering een herkenning van de problemen van hun naasten en dit ontroerde hen. Anderen worstelen met de reële beroerde situatie waarin hun naasten én zichzelf verkeren. Vooral de wettelijke vastgelegde 'privacy' van de vaak psychotische cliënt geeft aanleiding tot schrijnende afwijzing van familie/naaste. Vaak ingegeven door psychotische belevingen.

Toepassing van de wet en menselijke gevoelens als bijvoorbeeld ouderliefde raken hier in groot conflict met elkaar.

Hoe hiermee om te gaan? Daar moet de behandelaar minder star mee om gaan. Als meer behandelaren triadisch werken zou dit een stap in de goede richting zijn.

M. de Kok, voorzitter Naastbetrokkenenraad Arkin

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 verslavingsproblematiek: www.jellinek.nl/familie-en-omgeving/familie-en-vrienden/zoek-hulp-mijn-naaste/

Voor het Amsterdam breed ondersteuningsaanbod kun je terecht op de website <https://voorggznaasten.amsterdam>

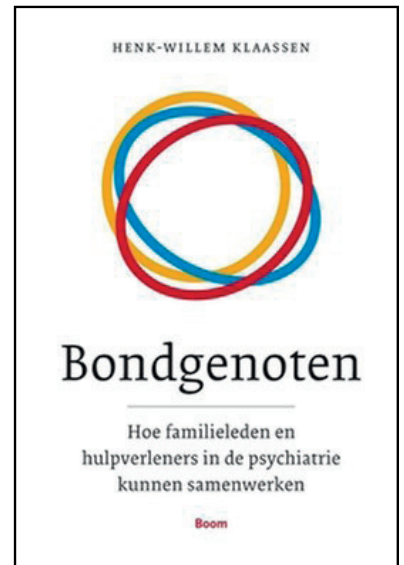
Boekbespreking: "Bondgenoten", over samenwerking van familie en hulpverleners in de psychiatrie

Auteur: Henk-Willem Klaassen

Boom Uitgevers Amsterdam | 259 blz. | 2014

€ 26,00

Bent u familie, partner of vriend/vriendin - 'naaste' - van een cliënt in de psychiatrie? Dan kunt u iets aan dit boek hebben. Aan de hand van zestien praktijkvoorbeelden komt u veel te weten over problemen, oplossingen én mogelijkheden binnen de driehoek cliënt-behandelaar-naaste, de 'triade'. Een voorbeeld. Bij het intakegesprek met de cliënt vraagt de behandelaar: "In de uitnodiging stond dat u iemand mee kunt nemen. Kunt u uitleggen waarom u dat niet heeft gedaan?" Cliënt: "Ik wil mijn dochter beschermen tegen mijn klachten." Vervolgens legt de behandelaar op een rustige manier uit hoe belangrijk het is om de dochter er juist wél bij te betrekken. Ander voorbeeld. Uw kind komt na een langdurige opname weer thuis wonen. Het gedrag van uw kind leidt tot grote spanningen. U krijgt handvatten aangereikt hoe u zo met de situatie om kunt gaan dat het voor iedereen in huis weer acceptabel wordt. Bent u erg bezorgd over uw naaste, en wilt u van alles gaan doen en regelen? Dat is niet altijd bevorderlijk voor het herstel, en een valkuil voor u zelf. De beschreven praktijksituatie laat mogelijkheden zien om uw bereidheid tot inzet in beter evenwicht te brengen.



Alle praktijkvoorbeelden zijn uitgewerkt in gespreksvorm, een toegankelijke manier om een situatie direct voor ogen te krijgen. U vindt antwoorden op vragen als: Hoe stel ik mijn grenzen? Mijn naaste wil zich niet laten behandelen, wat nu? Hoe kan ik het beste omgaan met mijn verslaafde huisgenoot? Mijn partner in de kliniek wil geen bezoek van mij – wat moet ik doen? Ik trek het niet meer, waar vind ik hulp en ondersteuning voor mijzelf? Deze en vele andere kwesties komen in dit plezierig geschreven boek aan de orde.

De auteur Henk-Willem Klaassen is sociaalpsychiatrisch verpleegkundige en docent aan een SPV-opleiding.

Gelezen door Ben Zwanink, lid Naastbetrokkenenraad Arkin

Verslag van de MIND Familie-/Naastendag 6 oktober

In oktober organiseerde MIND een Familie- en Naastendag voor naasten van iemand met een psychische kwetsbaarheid. De nadruk lag op het thema: "Welke rol speel jij?"

De dag begon met het ervaringsverhaal van Nanette Waterhaus over haar ervaringen als familie- ervaringsdeskundige. Zij had haar ervaring opgedaan door haar zorgen voor haar broer, die op zijn 28e de diagnose bipolair kreeg. Haar verhaal gaat over de lange weg die ze gegaan zijn. Eerst werd er niet naar de familie geluisterd en werd de familie nauwelijks bij de behandeling betrokken. Er werd geen aandacht besteed aan de geschiedenis achter de ziekte. Nadat ze zelf zes jaar geleden in een crisis raakte en een psychiater trof, die wel naar haar luisterde en aandacht had voor de persoonlijke geschiedenis, is ze zelf ervaringsdeskundige geworden.

Nanettes rol in het leven van haar broer

Vervolgens is ze met haar broer een second-opinion traject ingegaan met cognitieve therapie en EMDR-therapie. Met als resultaat dat vrij recent haar broer de regie in handen nam over zijn eigen herstelproces.

Conclusie: Als psychiater/hulpverleners luisteren naar de naaste en met hen samenwerken, bevordert dit het herstel zowel van de cliënt als de naaste. Er werd gebruik gemaakt van R-ACT. Dit betreft een resourcegroep: een aantal mensen, waaronder de cliënt,

die samenwerken om problemen op te lossen en steun te bieden waar nodig. De cliënt bepaalt wie er in zijn resourcegroep zit en wie de leiding heeft. Daarna lanceerde Nanette het MIND-platform 'Naasten in kracht': een website, waar naasten hun verhaal kunnen vertellen en waar ook veel waardevolle informatie op staat voor naasten: www.naasteninkracht.nl

Verder verloop van de Mind-dag "Welke rol speel jij?" met toneel en workshops

Het TOETStheater speelde een paar zeer herkenbare scènes tussen een moeder (naaste) en haar zoon (cliënt). En later een scène met de hulpverlener, de moeder en de zoon. De humoristische aanpak van de spelers werkte relativerend en de aanwezigen lachten om de soms hilarische situaties. Een heel geslaagde ochtend.

In de middag waren er allerlei workshops: ik nam deel aan de workshop: zus/broer van of kind van De verhalen van sprekers waren heftig. Sommige deelnemers braken spontaan in tranen uit. De reacties van de andere deelnemers/lotgenoten waren heel helpend. Kortom een indrukwekkende workshop, die begeleid werd door o.a. ervaringsdeskundige Yessica de Vries. Haar KOPP-zijn (Kinderen van Ouders met Psychiatrische Problemen) heeft haar ertoe gebracht lid van de Naastbetrokkenenraad te worden en zich te bekwamen als familie-ervaringsdeskundige.

Marianne Wijcherson, lid Naastbetrokkenenraad Arkin.

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



Ontdek de held in jezelf

De ethische commissie van Arkin bestaat tien jaar!

Dat is in oktober in stijl gevierd met velen van Arkin. In een feestelijke bijeenkomst was het thema van de middag: *Morele moed op de werkvloer*.

Prof. Edgar Karssing van Nijenrode hield een lezing over morele moed en gaf een inleiding. Zijn blik op morele moed: Wat maakt jou trots op je werk? Wat vertel je op een verjaardag over de GGZ? Medewerkers vertelden in beeld en geluid welke waarden belangrijk zijn voor hen als

verpleegkundige, arts of geestelijk verzorger. Ook hoe moeilijk het kan zijn om in het dagelijks werk te handelen naar de dingen die je als goed en waardevol ervaart. Omdat het tegen de afspraken ingaat, bijvoorbeeld, of omdat er andere belangen in het geding zijn.

Slotconclusie: Om je nek uit te steken heb je moed nodig.

De commissie ethiek nodigt iedereen permanent uit te denken over professionele trots en morele moed in zijn eigen werk. We proberen meer inzicht te krijgen in moed. Met elkaar ontdek je de held in jezelf. Het spreken met anderen over deze worsteling, liet velen deze middag ontdekken dat je hierin niet alleen staat. Het was een moedgevende bijeenkomst. Voorzitter en psychiater Astrid Vellinga is het trekpaard van deze inspirerende club.

Uitnodiging PsyCafé in Amsterdam voor een cafébijeenkomst

Uitnodiging PsyCafé in Amsterdam

Wij nodigen je van harte uit voor de cafébijeenkomst genaamd 'PsyCafé'.

Wie: geïnteresseerden en deelnemers aan het HAMLETT onderzoek en hun naasten

Wat: informatieavond over psychosegevoeligheid en afbouwen van antipsychotica

Waar: Mentrum (Foyer), Eerste Constantijn Huygensstraat 38, Amsterdam

Wanneer: dinsdag 15 januari 2019, 19.30-22.00 uur

Programma:

1. Presentatie medicatiegebruik en afbouwen van antipsychotica (Prof. Lieuwe de Haan)
 2. Persoonlijke verhalen over medicatie afbouwen samen met behandelaren en naasten
 3. Vragen stellen aan behandelaren en HAMLETT onderzoekers tijdens de borrel
- Extra:** in het café kun je vele organisaties ontmoeten die hulp en ondersteuning bieden aan cliënten en hun familie/naasten.

Kosten: Gratis inclusief hapjes en drankjes

Aanmelden voor 20 december:

Interesse? Stuur je contactgegevens (en in overleg, gegevens van wie er meekomen) per e-mail naar hamlett@umcutrecht.nl.

Kijk op www.hamlett.nl voor meer informatie over de HAMLETT studie.

We kijken er met plezier naar uit je op 15 januari 2019 te ontmoeten!

Namens de organisatoren van PsyCafé,
het HAMLETT studieteam, Anoiksis en Ypsilon,

Marieke Begemann en Karin Groen



Wilt u de Omgeving digitaal ontvangen?

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