

Familie (beter) leren omgaan met de patiënt

Stichting Naastentraining verzorgt online privé training en coaching voor naasten van personen met ernstige psychische problemen. Het stelt geen diagnoses, maar helpt de familieleden van de kwetsbare persoon op een praktische manier om in balans te blijven en op een goede manier te blijven omgaan met de situatie waarin een kwetsbare familielid onderdeel van het dagelijks leven uitmaakt. De hulp is kosteloos.

TEKST: FRANK VAN WIJCK BEELD: STICHTING NAASTENTRAINING

Stichting Naastentraining is het gevolg van een toevallige ontmoeting. Tom Rusting ging in 2001 vervroegd met pensioen om zich te kunnen concentreren op de zorg voor een gezinslid met psychiatrische problemen, maar ook om vrijwilligerswerk voor naastbetrokkenen te kunnen doen. “Ik werd afdelingsvoorzitter van de afdeling Utrecht van naastenvereniging Ypsilon”, vertelt hij. “Die functie brengt ook bezoeken aan ggz-aanbieders met zich mee.” Zo ontmoette hij Tiny van Hees, toen werkzaam als sociaal psychiatrisch verpleegkundige bij GGZ Altrecht. “We raakten in gesprek over familiegroepen, waarmee ik zelf via Ypsilon ook al ervaring had. Samen kwamen we tot de conclusie dat we daarin nooit mensen met een niet-westerse achtergrond troffen. Konden we die misschien individueel benaderen? ‘Gaan we doen’, zei Tiny. Al snel verbreedden we het naar andere familiegroepen.”

Van Hees’ werkgever was te spreken over de aanpak. “Het paste binnen de doelstellingen van de organisatie: mentale problemen bij naasten voorkomen”, zegt ze. Rusting: “Terecht want het is ook gewoon een taak van behandelen om aandacht te besteden aan de familieleden van mensen met psychische problemen. Zij spelen een grote rol voor hun kwetsbare familielid, maar dit maakt hen zelf ook kwetsbaar.”

“We kijken vooral naar de vraag welk gedrag van de persoon de familieleden ontwricht. Dat staat op de voorgrond.”



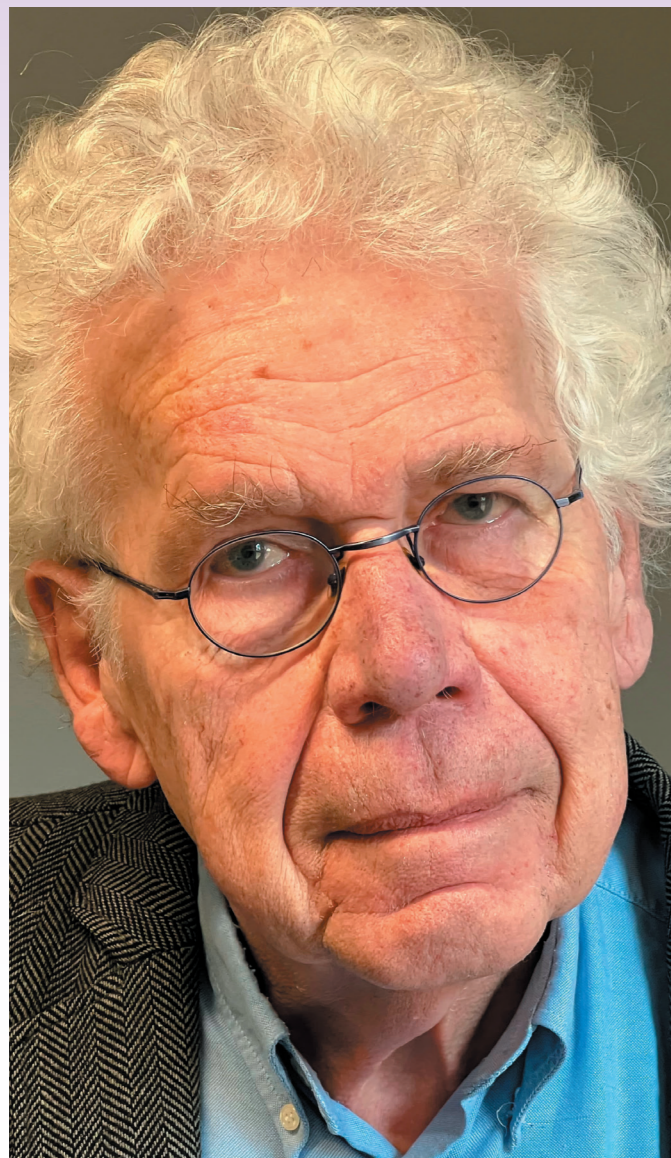
PRESENTATIES AAN ZORGPROFESSIONALS

Naastentraining kan korte besloten live videopresentaties inplannen voor een team of een individuele professional van een instelling of een praktijk. De professional kan dan kennismaken met de medewerkers van Naastentraining en een indruk krijgen van de trainingen. Net als de trainingen zelf zijn ook deze presentaties kosteloos.

www.naastentraining.nl

Vervolg in een stichting

De samenwerking beviel zo goed dat de twee besloten die na Van Hees’ pensioen voort te zetten. Rusting is nog steeds één dag in de week actief voor de familiecoaching van GGZ Altrecht. Maar als afgeleide van die training ontwikkelden hij en Van Hees een familietraining die ze concreet vorm gaven in de Stichting Naastentraining. “Hierin doen we feitelijk hetzelfde als wat we deden toen ik nog bij GGZ Altrecht werkte”, zegt ze. “Het is in de kern hetzelfde model als de familiecoaching die we al deden, maar dan wel meer gericht op familieleden trainen op vaardigheden. Anders ben je weer de hulpverlener die in de ziel roert. >>



Ik vind deze praktische aanpak efficiënter. Het feit dat we de training uitsluitend online aanbieden, geeft er ook meer structuur aan.”

De training begint altijd met kennismaking en afstemming. De familieleden vertellen hun verhaal over het leven met de patiënt en op basis van dat verhaal worden hen handvatten geboden. “Hierbij gaat het erom dat de familie zich goed blijft voelen”, zegt Van Hees, “hoe ze zichzelf en de kwetsbare persoon kan begrenzen en constructief met de patiënt kan blijven omgaan.” Het is maatwerk, vult Rusting aan: “Het gaat erom wat ze moeilijk vinden in de omgang met de kwetsbare persoon. We gebruiken soms rollenspellen en korte filmpjes om dingen uit te leggen. Een groot deel van de mensen die wij spreken is familielid van iemand die nog niet in behandeling is. We kunnen in dat geval desgewenst tips geven over hoe iemand in behandeling te krijgen.”

Het punt is dat veel mensen met psychische klachten zelf

geen ziekte-inzicht hebben. “Dat verklaart waarom ze vaak nog niet in behandeling zijn”, zegt Van Hees. “Ze hebben geen idee zorg nodig te hebben en zijn dus zorgmijders. Iemand die in een psychose verkeert bijvoorbeeld, kan denken dat mensen een complot tegen hem smeden. Die ziet dat dan niet als een ziekte en gaat dus niet naar een dokter. Aan dat aspect zorgmijding besteden we dan ook altijd aandacht in de training. Het is belangrijk dat familieleden dit begrijpen.”

Technieken

De familieleden weten niet altijd van welke psychische aandoening precies sprake is bij hun naaste. “Wij doen daarover ook geen uitspraak natuurlijk, dat is niet het doel van de training”, zegt Van Hees. Wel geeft de organisatie op de website een globaal beeld van de aandoeningen en de omgangstechnieken die zij daarvoor het meest geschikt vindt. Bij psychotische en bipolaire aandoeningen oefenen ze vaak met verbindende gespreksvoering, met als doel dat de patiënt zich beter begrepen voelt door zijn familieleden. Bij persoonlijkheidsproblemen kan validerende gespreksvoering de familieleden leren hoe ze het best kunnen omgaan met de betrokkene om conflicten te helpen voorkomen en diens zelfvertrouwen te helpen herstellen. Bij depressie gaat de training uitvoerig in op wat de beste aanpak is om daarmee om te gaan. Bij verslavingsproblemen kan motiverende gespreksvoering werkbaar zijn. En als het om grensoverschrijdend gedrag gaat, kan gebruik worden gemaakt van technieken voor liefdevol begrenzen.

“Het zijn allemaal bekende technieken uit de wereld van de ggz”, zegt Van Hees. “Maar ik moet eerlijk zeggen dat ik altijd een beetje worstel met de vraag wat een diagnose waard is. Daarom kijk ik altijd vooral naar de vraag welk gedrag van de persoon de familieleden ontwricht. Dat staat op de voorgrond.”

Vakkennis en ervaringsdeskundigheid

Het is de combinatie van de vakkennis van Van Hees en de ervaringsdeskundigheid van Rusting die de aanpak succesvol maakt. “Mensen kunnen een negatieve ervaring hebben met de hulpverlening en daar kan Tom op inspelen”, zegt Van Hees. Hij haakt in: “Ik kan dingen op een andere manier zeggen. En ik kan tips geven vanuit mijn eigen ervaring over de omvang van een kwetsbaar familielid. Als die van een professional komen, kunnen ze denken: ‘Jij hebt makkelijk praten, jij maakt het niet mee’. Ik wel.”

In antwoord op de vraag hoe succesvol de training is, zegt Van Hees: “Uit wat we ongevraagd terug horen van mensen die de training hebben gevolgd, is de tevredenheid erover heel groot. Het is laagdrempelig, we hebben geen

verborgen agenda. Het is onze kennis en kunde die we bieden, en dat wordt altijd positief ontvangen. Bovendien is ons werk kosteloos. We zijn met pensioen dus we hoeven geen geld meer te verdienen. We werken in volledige vrijheid, dat vind ik erg belangrijk. We vragen wel achteraf een kleine vrijwillige bijdrage om onze kosten te dekken – de website, promotiemateriaal – maar als we merken dat we met mensen te maken hebben die zich dit niet kunnen veroorloven, laten we dit achterwege.”

De behoefte aan de trainingen is groot en groeit ook. “We zijn inmiddels met zijn zessen”, zegt Rusting, “allemaal gepensioneerd en dus beschikbaar om onze kennis en ervaring te delen zonder dat we er geld voor hoeven te vragen.”

Zonder verwijzing

De naamsbekendheid van Naastentraining kan nog beter, vindt Van Hees. “De ggz wijst soms wel op ons bestaan”, zegt ze, “poh’ers in de huisartspraktijken doen dit vaak, Wmo-teams soms. Politie helaas zelden. We moeten eraan blijven werken om het onder de aandacht te brengen. Het zijn vooral individuen die ons weten te vinden, via de website. Een verwijzing is uiteraard niet nodig.”

Plannen voor uitbreiding naar andere probleemgebieden dan mensen met psychische problemen zijn er niet. “Al ben ik er wel van overtuigd dat de praktische trainingsaanpak die wij bieden – met de combinatie van vakkennis en ervaringsdeskundigheid – ook op andere domeinen succesvol zou kunnen zijn”, zegt Van Hees. “Denk aan de jeugdhulpverlening bijvoorbeeld, aan mensen die in armoede leven of aan mantelzorgers.” Rusting vult aan: “Ik grasduin graag in de wetenschap. Daaruit leer ik dat er heel veel onderzoek is dat bewijst dat familie-interventies behulpzaam kunnen zijn om familieleden op de been te houden in situaties waarin sprake is van een structureel probleem. En ook dat het de prognose van de kwetsbare persoon in de familie helpt om diens situatie te verbe-



teren. Het begrip voor die persoon en de respectvolle omgang met hem of haar bevordert de onderlinge relatie in de familie en kan soms zelfs de stap naar de ggz voorkomen. Je geeft de familie taken die het leven niet verzwaren maar verlichten. Dat is de kern.”



STICHTING YPSILON

MIND Ypsilon vindt, verbindt en komt op voor naasten van mensen met een (ernstige) psychische kwetsbaarheid om bij te dragen aan een betere kwaliteit van leven. Het ondersteunt en bevordert onderling contact via regionale gespreksgroepen en bovenregionale groepen. Het heeft ook een rol in voorlichting en stigmabestrijding, onder andere door informatie te verspreiden via nieuwsberichten, brochures en het magazine YN. En het houdt zich bezig met belangenbehartiging via landelijke en regionale contacten met hulpverleners, politiek, gemeenten, collega-organisaties en zorgverzekeraars. Zie voor meer informatie www.ypsilon.org.