

DE OMGEVING



Nieuwsbrief van de Naastbetrokkenenraad Arkin

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

'Mag ik me even voorstellen...' als uw nieuwe voorzitter

In deze eerste Omgeving van 2017, stel ik me graag aan u voor als nieuwe voorzitter van de Naastbetrokkenenraad. Eind december heeft Ingrid Callenbach, na tweeënhalf jaar, de voorzittershamer overgedragen aan mij. Mijn jongste zoon was in behandeling bij Mentrum na zijn psychose, toen Paulien, een van de medewerkers van de Naastbetrokkenenraad mij vroeg of ik niet lid zou willen worden. Lang hoefde ik er niet over na te denken, want de betrokkenheid bij de behandeling van mijn zoon is zeker in een bepaalde fase van essentieel belang geweest voor het verloop van zijn herstel!

Als (voormalig) theaterdirecteur ben ik weinig ingevoerd in de organisatie van de gezondheidszorg en zal me de komende tijd dan ook fors in moeten gaan lezen en laten informeren. Gelukkig heeft de Naastbetrokkenenraad veel leden en medewerkers die goed geïnformeerd zijn en mij zeker een eind op weg kunnen helpen!

Ingrid heeft samen met de ondersteuners en leden van de Naastbetrokkenenraad ervoor gezorgd dat de betrokkenheid van naasten bij opvang en behandeling in het beleid van Arkin nu vastgelegd is. Het zogeheten 'triadisch werken'. Een belangrijke stap, die zonder alle inzet van leden en medewerkers bij de Naastbetrokkenenraad niet gezet had kunnen worden! Maar dit betekent niet dat we er nu zijn. We zullen de komende jaren aandachtig blijven volgen of het triadisch werken daadwerkelijk in de werkwijze binnen Arkin wordt verankerd. Hoe gaan de naasten betrokken worden bij opname en behandeling? Hoe wordt hieraan binnen de verschillende merken 'handen en voeten' gegeven? Informatie voor en ondersteuning van naasten vinden wij van wezenlijk belang; we willen ervoor gaan zorgen dat deze informatie makkelijker vindbaar en toegankelijk is.

En, last but not least, het contact met u!

Afgelopen jaar werden er voor het eerst familie avonden 'nieuwe stijl' georganiseerd voor de naasten en hulpverleners; het Zorgpodium (een verslag hiervan leest u elders in deze nieuwsbrief).

Komend jaar zal er weer een serie van deze avonden gaan plaatsvinden.

Avonden waar naast informatie en ontmoeting met elkaar, ook optredens zijn die voor ontspanning zorgen.

We hopen u daar zeker te mogen ontmoeten!

En mocht u ideeën, suggesties of vragen hebben, stelt u ze gerust.

Wij zijn blij met uw reacties, want de Naastbetrokkenenraad is er voor u!

Francine F. Boske, voorzitter Naastbetrokkenenraad Arkin

Inhoudsopgave

- Nieuwe voorzitter
- Nieuwe hoopgevende therapie bij psychose
- Nieuwe klachtenregeling
- Cursus psychische problemen in de familie
- Cursus omgaan met verslaving
- Verslag Werk is Dichterbij dan je Denkt
- Terugblik op ZorgPodium
- OV vergoeding voor mantelzorgers

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

Nieuwsbrief digitaal ontvangen? Stuur uw gegevens naar naastbetrokkenenraad@arkin.nl

Nieuwe hoopgevende therapie: Behandeling trauma bij mensen met psychose

Onderzoek T.tip

De laatste ontwikkelingen van een nieuwe vorm van traumabehandeling van mensen met psychose wordt toegepast door het FACT-team van Amsterdam Noord. Deze behandeling is gebaseerd op een onderzoek 'Treating trauma in psychoses' afgekort als T.tip. Heel lang is gedacht dat slechte levenservaringen van psychotische cliënten niet te behandelen waren. Reden: het stilstaan bij deze negatieve ervaringen zou de psychose aanwakkeren. Bovendien waren de slechte ervaringen van cliënten vaak beïnvloed door de psychotische beleving. Met andere woorden: een deel van deze slechte belevingen berusten mogelijk niet op de werkelijkheid. Conclusie: het verleden van mensen met een psychose moest je met rust laten.

Posttraumatisch-stressyndroom bij schizofrenen

Behandelaars hebben echter gemerkt dat mensen met een psychose bleven steken in hun slechte ervaringen, of die nu psychotisch waren of niet. Wat dat betreft lopen ze tegen dezelfde blokkade aan als andere mensen die niet lijden onder een psychose. Een posttraumatisch stressyndroom (Ptss) houdt het herstel tegen. De cliënt blijft cirkelen in zijn kwade belevingen. De onderzoekers van T.tip besloten psychotische cliënten te screenen op een posttraumatisch stressyndroom. Belangrijke conclusie van dit onderzoek: 90 % van de schizofrene cliënten lijdt tevens aan een Ptss. Het hangt samen met bijv. slechte jeugdervaringen, gepest of misbruikt zijn. Bij psychotische cliënten blijkt bovendien dat veel Ptts-klachten samenhangen met ervaringen opgedaan in de zorg: onvrijwillige opname met inschakeling van politie bij opname, separatie of andere vormen van dwangbehandeling. Door onderzoekers van T.tip is geopperd dat als behandeling van Ptts voor niet-psychotische mensen helend werkt dit wellicht ook zo kan werken voor cliënten mét psychoses.

Behandeling van het posttraumatisch-stressyndroom

De behandeling van Ptts gebeurt op twee manieren. **Exposure therapie**. Dit is een klassieke therapie wereldwijd de meest toegepaste psychologische Ptss-behandeling. Door veelvuldige confrontatie met het trauma went men aan de herinneringen, herstelt het vertrouwen en verdwijnen de klachten. De tweede, nieuwere manier van behandeling is: **EMDR**. Deze therapie dankt zijn naam aan de oogbewegingen die de cliënt maakt tijdens de therapie. Terwijl deze zich concentreert op het herinneringsbeeld, leiden de vingers van de therapeut af. Hierdoor vermindert de lading die dit beeld heeft en kan iemand rationeler met zijn emoties omgaan.

Risico en succes bij behandeling van schizofrenen

Bij behandeling is er een kans op terugval bij mensen met psychoses, maar die is er altijd en blijkt niet hoger te zijn bij behandeling van de Ptts. De Ptts-belevenissen kunnen stress veroorzaken en een psychose uitlokken, maar dit is ook het geval bij mensen die geen van beide behandelingen krijgen. Terugval is een normaal verschijnsel binnen elke behandeling. Met het behandelen van trauma's bij schizofrenen wordt het taboe rond behandeling van mensen met een psychose doorbroken. Het verminderen van traumatische klachten is voor de cliënt een wezenlijke verbetering! Het vermindert de stress en verhoogt de kans op herstel. Ook de psychoses nemen af. 60 tot 67 % van de cliënten met psychoses blijkt baat te hebben bij een behandeling van hun Ptts en dat is een groot succes.

De leden van het FACT-team Noord van Arkin gaan deze nieuwe aanpak in de praktijk toepassen door te signaleren of hun cliënt lijdt onder traumatische gebeurtenissen. Ook naasten kunnen hierbij een grote rol spelen. Zij weten vaak het beste wat er leeft aan frustratie. Zo kan het leven van schizofrene cliënten worden verbeterd. In dit opzicht reageren de cliënten met psychoses net zo als 'gewone mensen' met een posttraumatisch-stressyndroom.

Verslag van bijscholingscursus van Kim Helmus voor FACT-team Noord, geschreven door Marijke de Kok (lid Naastbetrokkenenraad)

Nieuwe klachtenregeling

Als gevolg van een nieuwe wet, de Wet Kwaliteit, Klachten en Geschillen Zorg is er een nieuwe klachtenregeling binnen Arkin, Sinai en Roads. Dit houdt onder andere in dat er drie klachtenfunctionarissen in dienst zijn die ondersteuning bieden aan cliënten en diens naasten.

Als naastbetrokkenen kunt u bij onvrede of een klacht hulp en advies vragen aan de familievertouwenspersoon en/of aan de klachtenfunctionaris. Voor cliënten die in behandeling zijn met een BOPZ-klachten blijft de klachtenregeling bestaan vanuit wet BOPZ.

Voor uitleg over de klachtenregeling zie www.arkin.nl

Contactgegevens Klachtenfunctionaris:

Voor informatie, advies, het indienen van een klacht en bemiddeling.

E Klachtenfunctionaris@arkin.nl

T 088 - 505 12 05 dagelijks van 9.00 tot 14.00 uur

Postbus 75848

1070 AV Amsterdam

Een klachtenfunctionaris neemt binnen drie dagen contact met u op.



Psychische problemen in de familie of naaste omgeving?

PuntP organiseert vier cursusavonden voor een familielid of bekende van iemand met psychische of psychiatrische problemen? Heeft u behoefte aan informatie voor uzelf? Of gewoon aan een plek om uw verhaal eens kwijt te kunnen bij mensen die hetzelfde meemaken? Voor u organiseert PuntP vier cursusavonden van twee uur, elk met een eigen thema.

U kunt op elke willekeurige bijeenkomst binnenlopen.

- Thema 1: Aandacht voor uzelf.
- Thema 2: Psychische problematiek, ziektebeelden en hulpverlening.
- Thema 3: Eigen grenzen stellen en bewaken.
- Thema 4: Sociale steun en een noodplan voor u.

Praktische informatie

Kosten: Deelname aan de cursus is gratis.

Locatie: Mentrum Kliniek, 1e Constantijn Huygensstraat 38, Amsterdam Oud-West

Tijdstip: 19:00 – 21:00 uur

Data 2017

- 2 feb: Aandacht voor Uzelf (thema 1)
- 16 feb: Psychische problematiek, ziektebeelden, hulpverlening (thema 2)
- 2 maart: Eigen grenzen stellen en bewaken (thema 3)
- 16 maart: Sociale steun en een noodplan voor U (thema 4)

30 maart:	Aandacht voor Uzelf	(thema 1)
13 april:	Psychische problematiek, ziektebeelden, hulpverlening	(thema 2)
27 april:	Eigen grenzen stellen en bewaken	(thema 3)

Ik doe mee!

U hoeft zich niet op te geven. U kunt gewoon binnenlopen tijdens één van de avonden.

Meer informatie: PuntP Preventie (020) 590 13 30, vraag naar Mariette de Brouwer, of Email: naar mariette.de.brouwer@jellinek.nl

Cursus Omgaan met verslaving

Jellinek biedt iedereen die graag meer wil weten over het omgaan met verslavingsproblemen in zijn nabije omgeving een **gratis cursus** aan.

Tijd: elke dinsdag van 19.15 tot 21.15 uur (zie data onderaan)

Plaats: Jacob Obrechtstraat 92.

Meer info: 020 – 590 15 00

U hoeft zich niet van tevoren aan te melden, maar kunt gewoon binnenlopen bij een bijeenkomst.

Waarom zou ik deelnemen?

Omgaan met iemand die problemen heeft met gokken, alcohol-, drugs- of medicijngebruik is voor veel mensen niet gemakkelijk. Vaak gaat die omgang gepaard met gevoelens van frustratie, onbegrip, boosheid en verdriet.

Inhoud van de cursus

De cursus biedt u de gelegenheid tot het uitwisselen van ervaringen, het opdoen van kennis en het leren omgaan met verslaving in uw omgeving.

In vier bijeenkomsten komen de volgende thema's aan bod:

1. Waarom worden sommige mensen verslaafd?
2. Motivatie en terugval: wanneer is iemand gemotiveerd iets aan zijn gebruik te doen en waarom gaan mensen toch weer gebruiken?
3. Hoe ziet behandeling van verslaving er uit?
4. Omgaan met verslaving van een familielid of vriend: met welk gedrag heeft u moeite, hoe reageert u hierop en helpt dit uw familielid of vriend om er iets aan te veranderen? Het maken van een noodplan en het bewaken van de eigen grenzen: wat doet u op het moment dat iemand terugvalt en hoe houdt u uw eigen leven leuk?

Het is aan u om te bepalen welke bijeenkomsten u wilt bezoeken. Het is niet noodzakelijk om naar alle bijeenkomsten te gaan, al raden wij dit wel aan. Driekwart van de deelnemers aan deze cursussen geeft aan door de bijeenkomsten beter te kunnen omgaan met de situatie.

Data en thema's eerste deel 2017

24 januari	thema 1	7 maart	thema 2	11 april	thema 3	16 mei	thema 4
7 februari	thema 2	14 maart	thema 3	18 april	thema 4	23 mei	thema 1
14 februari	thema 3	21 maart	thema 4	25 april	thema 1	30 mei	thema 2
21 februari	thema 4	28 maart	thema 1	2 mei	thema 2		
28 februari	thema 1	4 april	thema 2	9 mei	thema 3		

Familie en vrienden enthousiast over Werk is Dichterbij dan je Denkt

"Fijn met zoveel verschillende achtergronden en redenen van aanwezigheid."

"Prettige open sfeer."

"Ongelooflijk om in één uur zoveel duidelijke informatie van verschillende kanten te krijgen."

"Heel interessant en relevant."

"Dit is de manier om aan een baan te komen."

Zoals u van eerdere edities van de Omgeving misschien nog wel weet is er vorig jaar een experiment gestart om banen te zoeken voor cliënten via familie en vrienden: Werk is Dichterbij dan je Denkt. Ondertussen zijn er drie bijeenkomsten geweest voor naastbetrokkenen, cliënten, werkgevers en hulpverleners en zijn er in totaal met veel enthousiasme 31 mogelijke ingangen naar stage en werk gevonden.

In 2017 gaat het experiment door. Behalve de zoektocht naar banen en stageplekken willen we ook nóg meer informatie geven aan naastbetrokkenen, cliënten en werkgevers. Er is vaak zoveel meer mogelijk dan je denkt. Werken of een opleiding is goed voor de gezondheid, geeft zelfrespect. Dat geldt voor de cliënt zelf, maar ook voor zijn of haar omgeving. "Dit is zo'n fantastisch initiatief", zei een moeder, "het verschil tussen geen toekomst hebben en hoop op een gewoon leven."

In het project wordt samengewerkt tussen Roads (Arkin), Naastbetrokkenenraad, Cliëntenraad, werkgevers, gemeente, en UWV om zoveel mogelijk kansen voor zoveel mogelijk deelnemers te creëren.

In 2017 zullen weer bijeenkomsten gehouden worden waar informatie wordt gegeven en ervaringen kunnen worden gedeeld. Cliënten kunnen 'pitchen' voor werk (of hun familie en vrienden kunnen 'pitchen' voor hen), werkgevers kunnen zoeken naar werknemers, familie en vrienden kunnen informatie inwinnen of meehelpen in de zoektocht naar nog meer banen en stages.

Meer informatie volgt binnenkort. U bent bij voorbaat al van harte uitgenodigd!

Wilt u op de hoogte gehouden worden, heeft u vragen, ideeën of weet u een mogelijke werkplek?

U kunt contact opnemen met Debby Kamstra, Ingrid Bouwman, Jaap Zonneveld

Email: ips@arkin.nl Tel. 020 - 590 19 69

Terug blik op het ZorgPodium

In 2016 zijn vier 'ZorgPodia' in de Openbare Bibliotheek Amsterdam door Arkin in samenwerking met de gemeente Amsterdam georganiseerd. De avonden waren bestemd voor veldwerkers én naasten van cliënten van Arkin. De mantelzorger kreeg ruim aandacht. Het thema van dit programma was: "Jij als naaste van ...". De onderdelen van de avonden werden vakkundig aan elkaar gepaard door respectievelijk Anita Witzier en Jörgen Raymann.

Dit is een indruk van het tweede ZorgPodium van 13 oktober 2016. Het podium startte met theater. De klippen in de benadering van cliënten en naasten werden op het toneel verduidelijkt. Hoe bijvoorbeeld om te gaan met een zorgmijder, een (te) bemoeizuchtige echtgenote of een behulpzame buitenstaander? Met een beetje overdrijving en een humoristische kijk op de casussen werden de problemen rond naasten en de privacy van de cliënt aangekaart.

Op deze avond vertelden moeder en dochter over de zware periode die achter hen lag. Een moedige dochter van 16 jaar zag hoe haar moeder geheel vastliep en schakelde resoluut de Spoedeisende Psychiatrie Amsterdam (SPA) in om haar te laten opnemen. Met als resultaat dat haar moeder, weliswaar met medicatie, hersteld is en weer thuis de draad oppakt. Tot grote opluchting van haar dappere dochter.

In een muzikaal intermezzo zong Phaedra Kwant hartroerende liederen.

Mirjam Spitholt gaf in one-woman-show de aanwezigen een snelle 'les in geluuskunde'. Zij hield een aanstekelijk pleidooi voor het bewust sturen van je gedachten in een positieve richting. Dat helpt echt, stelt zij. Je kunt zelf je negatieve gedachten wegduwen en je op die manier beter gaan voelen. Daarmee stuur je je 'mindset' in de goede richting.

Jurgen Cornelis, psychiater bij Arkin, wil de behandeling van psychiatrische cliënten positief benaderen. Naast een goed contact met de cliënt zoekt hij naar samenwerking met de cliënt en zijn omgeving. Naasten moeten niet als lastig worden ervaren, maar er moet juist winst geboekt worden door een planmatige aanpak waar alle drie partijen bij betrokken zijn. Behandelaar, cliënt en diens omgeving moeten in een samenwerkingscontract met elkaar streven naar het herstel van de cliënt. Daarmee kan de naaste treden uit de rol van 'schuldige', 'lastige' en een positieve bijdrage leveren. De rol van de behandelaar wordt meer bescheiden. Immers behandelaars gaan en naasten blijven altijd naaste.

In 2017 zal Arkin samen met de Gemeente Amsterdam, die deze manifestaties mee financiert, ZorgPodia organiseren. Let op de aankondigingen en meld u als naaste aan voor deze positieve stemmende bijeenkomsten.

Uw mening telt! Graag uw reactie

In de jaren vóór 2016 organiseerde de Naastbetrokkenenraad bijna ieder jaar een **Familiedag** in de Nassaukerk. Aan de hand van een thema was er een gezamenlijk gedeelte met aansluitend verschillende workshops, afgewisseld met lotgenoten contactmomenten.

In 2016 deden we dat niet. U werd toen uitgenodigd voor het **ZorgPodium** een avond in de Openbare bibliotheek van Amsterdam. Het ZorgPodium bestond uit verschillende presentaties om naasten te informeren en in de pauze waren er vele stands van organisaties die er voor naastbetrokkenen zijn. De organisatie was in handen van Arkin, waar de Naastbetrokkenenraad onderdeel van is, en is gefinancierd door de gemeente Amsterdam.

We zijn nieuwsgierig naar uw ervaringen! Graag horen we van u of u een voorkeur heeft voor een Familiedag of het ZorgPodium en waarom. Het kan ook zijn dat u voor beide kiest.

We zien uit naar uw reactie!

E: naastbetrokkenenraad@arkin.nl T: 020 590 40 95 op donderdagmiddag van 13-16 uur

Post: Naastbetrokkenenraad, Antwoordnummer 47673, 1070 VD Amsterdam

OV-vergoeding voor mantelzorgers met minimum inkomen

U reist met bus, tram, metro of trein naar een familielid of vriend(in) die u verzorgt?
De gemeente Amsterdam kan mee betalen aan de kosten van het openbaar vervoer.
U krijgt € 16,67 per maand vergoed. Dit bedrag wordt op uw OV-chipkaart gestort.

U kunt een OV-vergoeding aanvragen als u aan de volgende vier voorwaarden voldoet:

- U hebt een laag inkomen. En u hebt weinig geld.
- U bent 18 jaar of ouder én u ontvangt nog geen AOW.
- U bent mantelzorger.
- U moet 3 kilometer of meer reizen van uw huis naar de persoon die u verzorgt.

De vergoeding kan worden aangevraagd via de Stadsloketten en via de website: www.amsterdam.nl/werk-inkomen/pak-je-kans