

DE OMGEVING



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

Voor u ligt weer een nieuwe aflevering van de Omgeving. U kunt lezen over de Dag voor Familie en Vrienden die afgelopen 18 april werd gehouden: als u er bent geweest een herinnering, als u er niet bent geweest kunt u een beetje proeven van de dag. Persoonlijk vond ik de dag fantastisch om aan mee te werken. Het opdoen van informatie, het delen van ervaringen, nieuwe kennis, herkenning en natuurlijk ook theater en muziek.

Als Raad blijven we opkomen voor de belangen van naastbetrokkenen en zetten we ons met veel energie in voor allerlei projecten.

We wensen u veel leesplezier met deze Omgeving en een goede zomer!

Ingrid Callenbach

Voorzitter Naastbetrokkenenraad

Verslag Familie- en Vriendendag

We maken allemaal hetzelfde mee

Ruim 150 mensen bezochten de Familie- en Vriendendag op 18 april, georganiseerd door de Naastbetrokkenenraad. Het werd een inspirerende, leerzame dag.

Vorig jaar was ze nog 'gewoon' een deelnemer van de Familie- en Vriendendag. Ze vond het zelfs best eng om erheen te gaan. Ingrid Callenbach had nooit kunnen denken dat ze een jaar later, bij de volgende Familie- en Vriendendag, op het podium zou staan als voorzitter van de Naastbetrokkenenraad. Ingrid in haar openingswoord: 'Als vrienden en familie hebben we allemaal de ervaring hoe moeilijk en zwaar, maar ook hoe mooi het kan zijn om een naaste met een psychiatrische ziekte te hebben. Ik vind het zo bijzonder om hier te zijn met allemaal mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Want zo vaak kom je die niet tegen.'

De ochtend was opgebouwd uit sprekers van de drie deelnemers binnen de hulpverlening, namelijk de cliënt, de behandelaar en de naastbetrokkene. Twee ervaringswerkers vertelden hun persoonlijk cliëntverhaal. Daarin werd duidelijk dat de weg van niet weten wat er met je aan de hand is naar een diagnose, behandeling en herstel, behoorlijk lang, kronkelig en hobbelig kan zijn. Ook voor de omgeving. Hun advies aan naasten luidde vooral steun in lotgenotengroep te zoeken. Cliënten raadde ze aan zich aan te sluiten bij andere (ex)cliënten die de hoop niet opgeven.

Greetje Gulien, voormalige voorzitter van de Naastbetrokkenenraad, hield een prachtige toespraak over de plannen van haar zoon om samen een weekje naar Zandvoort te gaan. Lees haar tekst na dit artikel.

Inhoudsopgave

- Beste Mensen
- Verslag Familie- en Vriendendag
- Ha, vakantie!
- Als de zorg te zwaar is Zelfhulpcurcus
- Op zoek naar uw netwerk
- Nieuwe leden

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

Floor de Vink

Ingrid Callenbach

Marianne Wijcherson

Willem van den Bosch

Joke van Dorsten

(adviseur)

Charles Enderman

(ondersteuner)

Yet Wegdam

(ondersteuner)

Paulien Leijder

(administratie/PR)

Vervolg **Verslag Familie- en Vriendendag**

Tot slot nam Marjan Holla als vertegenwoordiger van de behandelaren het woord. Zij is zeer betrokken portefeuillehouder van het Naasbetrokkenenbeleid van Mentrum. Recent heeft ze zelf ervaren hoe belangrijk het is om als naastbetrokkene te worden gehoord en goed te worden geïnformeerd. Ze benadrukte dat Arkin enorm haar best doet om dit goed te regelen. Achter de schermen wordt hard gewerkt om de naasten meer vanzelfsprekend bij de behandeling te betrekken.

Na deze sprekers vond de première plaats van Ik en mijn broer ; een indringende solovoortstelling van actrice Barbara Gozens over de impact van haar schizofrene broer op haar leven. Elke dag weer.

Na een perfecte lunch, verzorgd door medewerkers van Roads, konden de deelnemers participeren in een workshops of één van de 5 gespreksgroepen. In de groepen werd openhartig gedeeld en meegesproken. Tijdens de workshops werden praktische ondersteuningsmogelijkheden gepresenteerd, met het oog op bejegening, communicatie en ondersteuning.

U gaf de familie- en vrienden dag het cijfer 8. Dank u wel voor deze opsteker!

Ha, vakantie!

Door Greetje Gulien

Hij ging ervoor, maakte plannen. Na een paar dagen op Zandvoort als logé in het penthouse, wist hij zeker wat hij wilde. "Volgend jaar, 2014, huren we dit samen", riep hij. Zijn oom, tante, ik, zijn moeder en hijzelf. Gelijkwaardig, kosten wilde hij delen, alles eerlijk door vier. Hij ging direct aan de slag. Sparen, lijstjes maken, bedenken wat mee zou moeten, aankopen doen. Hij maakte het regelmatig onderwerp van gesprek. Hij vond het heel spannend, telde de maanden, nog een heel jaar, nog elf maanden, nog Wij deden met hem mee. Blij als we waren dat er iets leuks in 't verschiep lag. Iets waar hij naar uitkeek.

Meedeinen, mee veranderen.

Hij raakte in een diepe psychose, zoals wij al jaren niet meer hebben meegemaakt. Hij kon het thuis niet meer aan. Het werd 'n opname bij mij thuis.

Meedeinen, mee veranderen.

Hij had het zwaar, vocht om niet te verzuipen, bleef wonderlijk genoeg uitkijken naar Zandvoort. Hij klampte zich daaraan vast als aan een reddingsboei, een strohalm. Wij ook.

Meedeinen, mee veranderen.

Ze kregen hem niet stabiel, praten, overleggen. Zandvoort kwam dichterbij.

De psychose duurde voort, angsten, wanen. Zandvoort stond voor de deur.

Uiteindelijk werd, samen met de hulpverlening, besloten het avontuur aan te gaan. Lijstjes maken, inpakken, hoop, verwachtingen. "Het gaat daar vast beter met me", Blij, vol hoop ging hij op weg. Onderweg werd het te spannend en kwamen de angsten hun hoofdrol opeisen. Aangekomen, contact met Mentrum, wikken, wegen, overleggen. Hij wilde doorzetten. "Ik kan net zo goed hier blijven, naar huis neem ik m'n ziekte toch ook mee. Hier kan ik nog genieten van het uitzicht."

Meedeinen, mee veranderen.

Achterdocht werd sterker. Hij kwam het nog wel vragen: "Hebben jullie het over mij? Willen jullie mij iets aandoen? Ton, hoor ik jou nou zeggen ?" Nee, lieverd, je bent een geweldige vent. Ik hou van je. Tranen bij ons alle vier. Hij, opgelucht naar zijn kamer. Maar, zijn opluchting duurde steeds korter, de wanhoop groter.

Vervolg **Ha, vakantie!**

Suïcidaal

Het spijt me, ik kan niet meer, ik móet springen. We zaten op negentien hoog. Ramen dicht, slapen, praten, checken, overleggen. Zo kwamen wij in dezelfde hel terecht. Wat moet je doen? Wat is wijsheid? Meedeinen, mee veranderen, De wacht houden, geruststellen, een traan als stille getuige. Hij heeft het gered, wij hebben het gered.

Vanaf maart jongstleden gaat het eindelijk beter met hem. "Ik ben nog wel erg kwetsbaar, moet heel goed op mijn grenzen letten". Hij kan weer ademhalen, wij kunnen weer ademhalen.

Meedeinen, mee veranderen.

En waar wil hij naar toe de komende zomer?

ZANDVOORT

Als de zorg te zwaar is: nieuwe zelfhulp cursus

Ervaart u een grote druk? Deze **cursus van MijniHelp** is voor allen voor wie de zorg voor een naaste met psychische problemen zo zwaar is geworden dat de situatie uit de hand dreigt te lopen.

Overbelasting kan iedere mantelzorger overkomen. Psychische problemen zijn immers niet alleen ingrijpend voor cliënten maar ook voor zijn naasten in de directie omgeving. Een ouder, kind, partner, broer, zus, vriend kan zich wanhopig en machteloos voelen. Het kan iedere mantelzorger overkomen dat de druk te groot wordt, dat de situatie uit de hand loopt.

Een moeder vertelt: 'Mijn dochter van 25 jaar heeft een persoonlijkheidsstoornis. Ze woont nog thuis. De laatste twee jaar zijn er enorme spanningen in huis. Ze heeft vaak agressieve uitbarstingen waar ik geen raad mee weet. Vorige week werd het me echt teveel. Toen we boven aan de trap stonden heb ik haar een duw gegeven. Ze viel de trap af. Gelukkig heeft zij niets gebroken. Ik ben zo geschrokken.'

De cursus is landelijk te gebruiken, maar voor mantelzorgers die in Amsterdam wonen is ook begeleiding bij het doorlopen van de cursus beschikbaar. Deze begeleiding kan via berichten op de site, via de chatbox, per mail, telefonisch of op afspraak.

Er staan nu 2 zelfhulpcursussen op MijniHelp voor familie en mantelzorgers:

- 'Hoe gaat het met u?' voor familie en iedereen die zich betrokken voelt bij iemand met psychische problemen
- 'Als de zorg te zwaar is' wanneer de zorg voor uw naaste met psychische problemen uit de hand loopt

Wilt u meer informatie of aanmelden? Kijk op de website www.mijnihelp.nl/onderwerpen/mantelzorg

Op zoek naar Uw netwerk!

Oproep van Individuele Plaatsing en Steun (IPS) en Roads

IPS jobcoaches van het Vroege Interventie Psychosen team (VIP) en Stichting Roads houden zich bezig met arbeidsre-integratie voor mensen met een psychische (arbeids-)beperking. Zij zijn op zoek naar een ruimer netwerk. Uw netwerk!!

Bent u een werkgever die cliënten een kans wil bieden om aan de slag te gaan? Wij bieden gemotiveerde werknemers, financiële voordelen, kosteloos advies en hulp bij het aanvragen van premies en subsidies. De kracht van IPS schuilt in de begeleiding: deskundige en kosteloze begeleiding van werkgevers en werknemers.

Help cliënten van Arkin en IPS jobcoaches met uw netwerk!

We komen graag een keer koffiedrinken met u als werkgever. Hebt u interesse en zou u kunnen of willen bijdragen aan vergroting van ons netwerk dan kunt u contact opnemen met:

Debby Kamstra, IPS Jobcoach VIP Amsterdam: debby.kamstra@mentrum.nl; 06-20845599

Margreet van der Horst, IPS Trajectcoach Roads: margreet.vander.horst@roads.nl; 06-21209675

Alvast bedankt!

Hoera! De naastbetrokkenenraad vond nieuwe mensen! Of andersom?

Na herhaalde oproepen en mogelijkheid tot aanmelding op de Dag voor Familie en Vrienden hebben zich nieuwe leden aangemeld bij de Naastbetrokkenenraad. We zijn erg blij met deze leden en hun bijdrage aan uiteenlopende activiteiten. Vol trots en blijdschap heten we vast Floor de Vink en Marianne Wijcherson welkom. Zij zullen zich volgende keer uitgebreid voorstellen en hun verhaal met u delen. Verbijstering, steun, het ontbreken daarvan, kennis, hard werken, een verademing, enthousiasme en herkenning... We zien ernaar uit jullie nader te ontmoeten!

Hebt u vragen of wilt u ook meewerken? Dat kan nog steeds.

U bent van harte welkom!

Bel of mail naar naastbetrokkenenraad@arkin.nl , tel 020 590-4095 (donderdag 13.00-16.00 uur).



NaastBetrokkenenRaad