

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, Spoedeisende Psychiatrie Amsterdam en Arkin basis GGZ. Meer informatie vindt u op www.arkin.nl

Beste Mensen

Ik weet niet hoe het met u is, maar de afgelopen tijd gebeurt er nogal wat heftigs. Veel moeilijke dingen in de wereld en in de levens van de mensen om ons heen. Soms is het niet makkelijk om overeind te blijven en we wensen iedereen die dit nodig heeft sterkte. Gelukkig zijn er daarnaast ook veel mooie, ontroerende en hoopgevende momenten. In al die heftigheid ligt hier weer een nieuwe Omgeving voor u, vol artikelen en bijlagen. We hopen dat u het met plezier en interesse zult lezen.

Allereerst als bijlage een magazine van de Cliëntenraad over Herstel. Wij als Naastbetrokkenenraad trekken samen met de Cliëntenraad op om de Herstel-gedachte binnen Arkin verder vorm te geven. Ook als bijlage een flyer over de gratis online- cursus van Jellinek: Samen Nuchter, voor naastbetrokkenen, waarin u leert hoe u uw naaste kunt motiveren om hun gebruik van alcohol en drugs onder controle te krijgen.

Tot slot nog een artikel "van Mantelzorg naar Mantelwerk", waarin we graag uw hulp vragen om mee te helpen werkplekken te vinden voor cliënten. Al met al gebeurt er veel om langzamerhand uw rol en positie van familielid, vriend of bekende steeds meer te ondersteunen en we wensen van harte dat u dit ook zult gaan merken. Mocht u vragen of opmerkingen over bovenstaande hebben, stuurt u dan een email naar: naastbetrokkenenraad@arkin.nl.

Ingrid Callenbach, voorzitter Naastbetrokkenenraad.

Focus op herstel

De gezondheidszorg is continue aan ontwikkelingen onderhevig. Er is er altijd wel weer wat nieuws. Echt wat nieuws, meer van het zelfde of oude wijn in nieuwe zakken. Waar voorheen ambulantisering hot was, is er weer een nieuw begrip bijgekomen en wel: Herstel!

Ik weet nog vrij goed wat mijn eerste reactie was toen ik over "herstel" hoorde. Ik dacht: "herstel? hoezo herstel? mijn zoon en zus herstellen helemaal niet en dat is erg genoeg. Moeten we nou ineens gaan doen alsof ze wel helemaal beter worden?" Maar dat blijkt het helemaal niet te betekenen. Het gaat vooral over zo goed mogelijk leren omgaan met de beperkingen die er nu eenmaal zijn. En over wat je kunt doen als naastbetrokkene om de weg naar een zo goed mogelijk leven samen te vinden
Evelien van Os, lid Naastbetrokkenenraad.

Herstel betekent niet zozeer dat iedereen beter moet worden, maar het gaat om herstel in de breedste zin van het woord.

Lees verder op de volgende pagina.

Inhoudsopgave

- Beste Mensen
- Focus op herstel
- Publieksevenementen
- Van Mantelzorg naar Mantelwerk
- Oproep nieuwe leden
- Samen nuchter
- Omgeving gaat digitaal

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

Vervolg: Focus op herstel

Jaap van der Stel heeft het over 4 aspecten van herstel (Het begrip herstel in de psychische gezondheidszorg, 2015): Persoonlijk herstel, klinisch herstel, functioneel herstel en maatschappelijk herstel.

Bij **klinisch herstel** gaat het om de vermindering van ziekteverschijnselen en zo mogelijk op genezing van de aandoening in samenwerking met hulpverleners en behandelaren. Hierbij valt te denken aan behandeling op lichamelijk en geestelijk vlak en al dan niet ondersteund met medicatie.

Bij **functioneel herstel** gaat het om herstel van de vaardigheden die mensen nodig hebben om hun leven te kunnen organiseren en doelen na te kunnen streven, welke door de aandoening zijn verminderd of aangetast. Het gaat hier bijvoorbeeld om het kunnen maken van plannen en zichzelf kunnen motiveren. Deze vorm van herstel omvat geregeld een lang proces van vaardigheidstrainingen.

Bij **maatschappelijk herstel** gaat het om verbetering van de positie van de cliënt op het vlak van wonen, werk, inkomen en sociale relaties. Er valt te denken aan het grijpen van kansen die de samenleving biedt om weer grip te krijgen op de autonomie. Hierbij zijn de afname van stigmatisering door de maatschappij en ondersteuning vanuit die maatschappij belangrijke aspecten.

Bij **persoonlijk herstel** tenslotte valt te denken aan grip krijgen op het eigen leven in verleden, heden en toekomst. Mensen met een chronische aandoening (zoals psychiatrie en/of verslaving) zullen hun toekomstbeeld moeten aanpassen en een (nieuwe) identiteit moeten vormen en accepteren. Dit persoonlijk herstel kost tijd, waarbij naasten, maar ook ervaringsdeskundigen en hulpverleners van groot belang zijn.

De vier aspecten hangen nauw met elkaar samen en beïnvloeden elkaar. Herstel is dus meer dan behandelen van symptomen maar een proces van ontwikkeling en groei. Het belangrijkste is misschien wel dat elk herstel proces een uniek proces is aldus Jaap van der Stel.

Binnen de geestelijke gezondheidszorg wordt er veel geschreven en gedacht over herstel. Ook binnen Arkin is deze trend niet aan de aandacht ontsnapt. Arkin streeft ernaar een herstel ondersteunende zorgaanbieder te zijn die maatwerk levert in het herstel van cliënten en zijn naaste omgeving. Waar vroeger de patiënt langdurig behandeld werd door hulpverleners die beter wisten wat goed voor hem was, liggen de verhoudingen tegenwoordig anders. In gesprek met de cliënt, die gezien wordt als een gelijkwaardige gesprekspartner, en zijn naasten, wordt samen met een professional/coach gezocht naar de behandeling die het beste aansluit bij de behoeften van deze cliënt. Het gaat dus niet meer om symptoombestrijding maar aansluiten bij de wensen en de persoonlijke situatie van die cliënt. Natuurlijk is bovenstaande niet altijd vanaf het eerste moment mogelijk. In die gevallen blijft nauwe samenwerking tussen de drie betrokken partijen (cliënt, naaste en hulpverlener) het uitgangspunt. Om goede samenwerking tot stand te laten komen is het van belang dat betrokkenen geïnformeerd worden, dat ze kennis en vaardigheden hebben, dat er aandacht is voor de draagkracht en draaglast van betrokkenen en dat de hulpverleners geschoold zijn in het betrekken van de partijen. Er is dus werk aan de winkel.

De Naastbetrokkenenraad houdt deze ontwikkelingen nauwlettend in de gaten, denkt mee en zet zich in voor de behoeften en wensen van de naasten. De focus op herstel ligt wat ons betreft, op het betrekken van naasten van opname tot ontslag, bij de begeleiding naar verder behandeling en het ondersteunen van naasten bij deze belangrijke taak in de breedste zin van het woord. Hierbij valt te denken aan ondersteuning in kennis, vaardigheden (bijvoorbeeld hoe om te gaan met iemand met een psychiatrische aandoening) en lotgenotencontact.

In breder perspectief is de vraag of we kunnen bijdragen aan het opheffen van stigma's in de maatschappij om zo de terugkeer van cliënten in de samenleving te vereenvoudigen, ruimte te scheppen, om het leed te verzachten en om de schaamte omtrent betrokkenheid bij verslaving en psychiatrie weg te nemen. We houden u graag op de hoogte. Ter illustratie sturen we u het eerste nummer van "te GEK", het vernieuwde blad van de cliëntenraad. Het bevat diverse artikelen over herstel. Wij waren hiervan onder de indruk en willen u ook in de gelegenheid stellen dit te lezen.

Publieksevenementen

In de plaats van onze Familiedag komen er 4 Publieksevenementen.

Dit jaar komen er 4 Publieksevenementen voor naastbetrokkenen en mantelzorgers van mensen met verslavings –en/of psychische problemen.

Tijdens deze evenementen zal er aandacht zijn voor de naastbetrokkene, hoe ga je er mee om en hoe zorg je goed voor jezelf. Een divers programma, met informatie, mooie verhalen, muziek en nuttige tips.

U bent van harte welkom!

Het eerste publieksevenement zal plaatsvinden op woensdag 8 juni 19:30 tot 21:30 uur

Locatie en de andere data zullen zo spoedig mogelijk bekend worden gemaakt.

Toegang is gratis en de koffie staat klaar!

Voorinschrijven is mogelijk door een mail te sturen naar eropuit@arkin.nl

Van Mantelzorg naar Mantelwerk - doet u mee?

De Naastbetrokkenenraad is begonnen aan een samenwerkingsproject van Mentrum/Roads en de Gemeente Amsterdam voor het vinden van meer werkplekken voor cliënten. Doet u mee?

In het afgelopen jaar heeft mijn dochter, als onderdeel van haar zorg bij Mentrum, hulp gehad van een jobcoach bij het vinden van een stageplek. Dat is heel goed voor haar (en mij!) geweest. Tijdens haar stage was de jobcoach beschikbaar om te helpen als het even niet lukte. Ondertussen werkt ze zelfstandig. Werk helpt bij herstel. Werk biedt structuur, inkomen, onafhankelijkheid, sociale contacten en maatschappelijke betekenis. Maar het vinden van voldoende werkplekken voor cliënten is niet altijd gemakkelijk. Werkgevers zijn vaak wel bekend met het bieden van werkplekken aan mensen met lichamelijke kwetsbaarheid maar niet aan mensen met een psychische kwetsbaarheid.

We willen graag meer en duurzame werkplekken creëren voor cliënten.

U en wij als naastbetrokkenen zijn daar heel belangrijk bij! Betrokken als wij zijn bij het lief en leed van cliënten willen we graag iets constructiefs bijdragen aan herstel. Het werk of de stageplaats wordt gezocht met en voor cliënten volgens de methode IPS (Individuele Plaatsing en Steun), wat een bewezen succesvolle formule is.

U heeft zelf misschien eigen werk (gehad), een eigen bedrijf, of u kent mensen die dat hebben.

Graag willen we in contact komen met u, met werkgevers die u kent, of mensen die u kent die werkgevers kennen.

U hoeft niet zelf werkplekken te creëren, of zelf met werkgevers te gaan praten. Het enige dat we vragen is dat u helpt met nadenken of u contacten heeft in uw netwerk waar wij weer contact mee kunnen opnemen. En u denkt misschien: helpt dat? werkt het echt? Ja, de ervaring is: het werkt.

Ook gaan we in de komende maanden een aantal bijeenkomsten organiseren voor naastbetrokkenen over deze methode (IPS) en het zoeken naar werkplekken. Meer informatie hierover volgt en u bent bij voorbaat al van harte uitgenodigd!

Voor meer informatie of het doorgeven van contacten:

Ingrid Callenbach, voorzitter NaastbetrokkenenRaad naastbetrokkenenraad@arkin.nl (onder vermelding van: werkplekken).

Oproep nieuwe leden

Wilt u helpen? De Naastbetrokkenenraad zoekt nieuwe mensen!

Heeft u zin om u ook in te zetten?

Dit kan op het gebied van (naastbetrokkenen) beleid, naastbetrokkenenavonden bezoeken, bijeenkomsten organiseren, helpen deze nieuwsbrief te schrijven – en nog veel meer.

U kunt een keertje langs komen om kennis te maken.

Bellen of emailen kan natuurlijk ook.

We zien er naar uit u te ontmoeten!

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

Samen Nuchter

Jellinek, onderdeel van Arkin is een online zelfhulpprogramma gestart om naasten van problematische alcohol- en drugs gebruikers te ondersteunen.

'Samen Nuchter' geeft de naastbetrokkenen tips en houvast om op een effectieve en vriendelijke manier het gedrag van de problematische gebruiker te beïnvloeden. Door oefeningen, leesopdrachten en video's met voorbeelden en rollenspelen wordt uitgelegd hoe dit moet. Op het forum kan de deelnemer anoniem praten met lotgenoten en in een persoonlijk dagboek schrijft men gedachten van zich af. Daarnaast wordt er ook aandacht besteed aan de kwaliteit van leven van de naastbetrokkene.

Samen Nuchter is gebaseerd op de CRAFT-methodiek (Community Reinforcement and Family Training), een face-to-face cursus voor naasten van problematische gebruikers. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het merendeel van de verslaafde gebruikers, waarbij de omgeving de cursus heeft gevolgd, zelfstandig is geminderd of gestopt, of in behandeling is gegaan. Door het programma nu ook online aan te bieden is het anoniem, gratis en voor alle naasten toegankelijk.

Kijk op: www.samennuchter.nl

Een gratis online cursus, waarin je leert hoe je een naaste met een alcohol of verslavings probleem kunt motiveren om gezonder te leven zonder drank of drugs.

De Omgeving gaat digitaal!

In de toekomst willen wij onze nieuwsbrief per email aan u sturen.

Tot nu toe ontvangt u de Omgeving, de nieuwsbrief van de Naastbetrokkenenraad Arkin, per post.

Door met de tijd mee te gaan en om kosten te besparen willen wij geleidelijk over gaan naar een digitale nieuwsbrief.

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

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 wilt ontvangen?

Het gaat om 3 exemplaren per jaar.