

‘Jarenlang praatten wij alleen maar door de brievenbus met onze zoon. Nu eten we soms zelfs samen. In de workshop hebben we geleerd hoe we contact kunnen maken.’

Een groot pijnpunt, noemen veel Ypsilonleden het gebrek aan ziekte-inzicht van hun naaste. Al die energie en zinloze discussies om partner, broer of dochter te bereiken, te begrijpen of te overtuigen leveren weinig op. Maar hoe krijgen we dan wél contact? Ypsilon helpt met ‘Ziek? Hoezo ziek?’

tekst Annemiek de Kruijf | yn@ypsilon.org strip Marcel Ruijters

**Hoe moeilijker
de situatie hoe
belangrijker de
rol van familie**

Ziek? Hoezo ziek?

Evert Schlebaum meldde zich meteen toen Ypsilon haar leden vroeg wie er mee wilde helpen de workshop ‘Verbindende gespreksvaardigheden voor familieleden’ te ontwikkelen én te geven: ‘Onder leiding van psychiater Jules Tielens, die de methode voor hulpverleners had ontwikkeld, begonnen we met een groepje, waarvan uiteindelijk drie trainers overbleven. We gebruikten ervaringen van familieleden als basis.’

De deelnemers aan de workshop - ouders, broers, zussen en kinderen van iemand met psychosegevoeligheid - leren vaardigheden toepassen. Luisteren, vragen, onderzoeken, haalbare doelen stellen en vertrouwen. Je kunt het allemaal leren! Die doelen hoeven maar klein te zijn: samen koken, een wandeling maken of opruimen.

Als het contact verbetert leiden ze misschien tot uitgebreidere activiteiten zoals samen naar een sportschool of muziek maken. Uiteindelijk kan dat de basis zijn voor het vinden van dagbesteding, de aanpak van financiële problemen en het vinden van de juiste zorg.

Luisteren en vragen stellen

‘We gaan niet meteen aan de gang met ‘zware’ gesprekken’, vertelt Schlebaum, ‘maar oefenen eerst hoe je kunt vragen, écht luisteren en afzien van argumenteren. Dat is al heel moeilijk. Stap voor stap gaan we verder. Het blijkt in de praktijk dat luisteren en vragen

stellen essentiële vaardigheden zijn om met elkaar te communiceren.’

Ook de inhoud van de vragen komt aan de orde in de workshop: ‘wat is het lastigste op dit ogenblik?’ Ook emoties en ontroering komen voor. ‘De thuissituatie is eigenlijk voor iedereen een open zenuw’, verwoordde een deelnemer het.

LEES VERDER →

Lucht in het gesprek

De gesprekken liepen soms helemaal verkeerd. Ik wist achteraf wel wáár het fout ging, maar niet hoe ik het beter aan had kunnen pakken.

De workshop Ziek? Hoezo ziek? maakte mij bewust van het gegeven dat de werkelijkheid van waaruit mijn psychotische kind de dingen ervaart een andere is dan die van mij. We oefenden met zinnige handvatten om, ondanks dit moeilijke gegeven, in gesprek te kunnen blijven. De feedback van de workshopleider en medecursisten, werkte verhelderend. Ik had nog wel meer willen oefenen. In het dagelijks leven mis ik constructieve feedback en modder ik soms maar wat aan. Ik heb het meest geleerd van de manieren waarop je een vraag kunt stellen. Dat brengt weer lucht in de gesprekken.

Koosje Haverschmidt

→ VERVOLG

De rol die familie speelt in het leven van haar naaste is belangrijker naarmate de situatie moeilijker is. Het toepassen van de vaardigheden helpt om op een goede manier te communiceren met je familie-lid en om samen afspraken te maken.

De resultaten van de workshop zijn hoopgevend. Schlebaum: 'Wij horen mooie verhalen terug. Ouders die na vier jaar 'roepen door de brievenbus' nu zo'n relatie hebben dat ze met hun zoon over allerlei zaken overleggen en samen activiteiten ondernemen.

De deelnemers vertellen dat ze meer 'grip' krijgen. Zowel op hun eigen gevoel en emotie als op de communicatie.

De vragen van de deelnemers worden in de workshop zoveel mogelijk beantwoord. Maar het is beslist geen psycho-educatie of lotgenotencontact. Het is een workshop met veel oefeningen, waarin je leert met weerstand en ontbrekend ziekte-inzicht om te gaan.

'Het leuke is dat je de vaardigheden in tal van andere situaties kunt toepassen. Het is zelfs te adviseren om dat eerst te oefenen. Ik adviseer mensen ze uit te proberen op mensen die ongevraagd bellen om je iets te verkopen.' *

Marcel Ruijters

(1966) is stripauteur en redacteur van striptijdschrift Zone 5300. Zijn specialisatie is de beeldtaal van de Middeleeuwen ('Inferno' en 'Jheronimus Bosch').

www.eatenbyducks.blogspot.com

De strip is gemaakt voor **Verbindende Lijnen**, een project van Stichting In Lijn in samenwerking met museum Het Dolhuys te Haarlem.

www.thegraphicstory.com

Mede mogelijk gemaakt door het BankGiro Loterij Fonds.



Gebrek aan ziekte-inzicht

Pas sinds kort wordt er in de GGZ rekening gehouden met **anosognosia**, het gebrek aan ziekte-inzicht waar veel mensen met psychoses mee kampen. Terecht, want hoeveel moeite professionals en naasten er ook in stoppen, veel patiënten zullen nooit écht geloven dat ze ziek zijn.

De Amerikaanse psycholoog **Xavier Amador**, zelf 'broer van', verdiepte zich in dit fenomeen en ontwikkelde een benadering om mensen op basis van wederzijds respect tot zorg en behandeling te verleiden. Zijn methode werd in ons land door psychiater **Jules Tielens** doorontwikkeld en verfijnd tot zijn 'verbindende gesprekstechniek'.

Ypsilon ontwikkelde, met de inzichten van Amador en Tielens, een workshop en brochure over **verbindende gespreksvaardigheden voor familieleden** (zie pag. 9).

Schriftje mee

'Ik gebruik de opgedane vaardigheden dagelijks en ook al ga ik nog wel eens de mist in, ik ben me er van bewust. Verbinding zoeken is het belangrijkste. Ik kan er als familielid aan bijdragen dat mijn dierbare niet in eenzaamheid verloren gaat. Hoe doe ik dat in een situatie die ook voor mijzelf vaak zo onthutsend en verwarrend is?

Iedere keer als ik naar de kliniek ga om mijn zoon op te zoeken neem ik mijn aantekeningenschriftje mee. Ik lees het onderweg allemaal nog eens door. Om me te herinneren wat werkt en met de goede toon zijn kamer binnenvan te stappen.

Korte zinnen gebruiken. Het simpel houden. Me niet laten verleiden tot argumentaties. Hem niet proberen te veranderen maar aanvaarden wie hij is. Achteruit leunen en rustig ademen helpt. Zijn tempo aanhouden, ook als dat traag is. Onderzoekend blijven, ook als zijn woorden voor mij onbegrijpelijk of schokkend zijn. Mezelf duidelijk uitspreken in de ik-vorm 'ik ervaar dit als heel lastig', er niet iets van 'vinden'. Mezelf terugfluiten wanneer ik met goedbedoelde voorstellen of adviezen wil komen of een oplossing denk te weten. Alle zeilen bijzetten om de zeilen te strijken zodat we rustiger verder kunnen.

Ellen de Regt

Ypsilon ontwikkelde met **Ziek? Hoezo ziek?** een nieuw aanbod voor familieleden van mensen zonder ziekte-inzicht. Een workshop en een online brochure geven inzicht en handreikingen om de communicatie te verbeteren tussen mensen met psychosegevoeligheid en hun naastbetrokkenen. Daarmee zijn die beter in staat hen te ondersteunen en zo bij te dragen aan een stabiel ziektebeeld en herstel.

De online **brochure Ziek? Hoezo ziek?** geeft achtergrondinformatie, verdieping en uitleg over de oorzaken en gevolgen van de psychose, van het 'gebrek aan ziekte-inzicht' en de gevolgen daarvan en bevat vele voorbeelden van gespreksvaardigheden, tips en aanwijzingen over hoe je in gesprek kunt blijven met je naaste.

De brochure is voor Ypsilonleden gratis te downloaden. Een geprint exemplaar is tegen betaling te bestellen via de webwinkel.

De **workshop Ziek? Hoezo ziek?** wordt gegeven op diverse plekken in het land, door drie trainers aan ongeveer 18-24 deelnemers per workshop.

De prijs van de workshop bedraagt € 150,-. Leden van Ypsilon krijgen korting en betalen € 75,-.

Kijk voor meer informatie en workshops (plaats en data) op www.ypsilon.org/hoezoziek



De ontwikkeling van brochure en workshop is mogelijk gemaakt door: Fonds Psychische Gezondheid, Fonds Nuts Ohra, Jansen, CZ Fonds en Vrienden van Ypsilon.

Opnieuw beginnen

Een jaar of zes geleden maakte ik in mijn werk in de GGZ kennis met de ideeën van Xavier Amador en kocht meteen zijn boek. Fascinerend!

Luisteren, invoelend begrijpen, zoeken naar overeenkomsten in visie en samenwerken op het gebied waarop je het eens bent met elkaar, bleek heel effectief in mijn werk, maar minder in de omgang met mijn geliefde naaste. In alle jaren waren daar loopgraven betrokken waar we niet meer uitkwamen. De workshop van Ypsilon gaf me de kans om te oefenen met de technieken, met anderen die in hetzelfde schuitje zaten. En, wat blijkt, je kunt altijd weer opnieuw beginnen.

De sfeer was aangenaam, ontspannen en respectvol. Ik vond het een uitstekende investering (en de lunch was prima!).

Frank Engelhard

Minder strijd, meer energie

Sinds ik in YN de columns van Jules Tielens las ben ik onder de indruk van zijn manier van omgaan met psychotische mensen. Van zijn boek 'In gesprek met psychose' heb ik veel geleerd, maar het toepassen in het dagelijkse leven blijft een grote uitdaging. Daarom was ik blij dat ik kon deelnemen aan de workshop. Het was niet goedkoop en een eind rijden, maar méér dan de moeite waard.

De workshop werd gegeven door twee trainers/familieleden op een prettige, heldere manier met veel humor. Vooral het oefenen met open vragen en niet oordelen vond ik lastig. Maar het was geweldig om te merken hoe anders een gesprek loopt als het je lukt de juiste vragen te stellen. Ik kon het diezelfde middag nog toepassen in een telefoongesprek met mijn zus.

'Ik vind het vervelend voor jou dat je zo slecht voelt, wat zou jou het beste helpen om je beter te voelen', in plaats van meteen allerlei oplossingen aandragen werkte verbluffend goed. Een fijner gesprek voor beide partijen. Met vallen en opstaan is er een positieve verandering in onze manier van communiceren ontstaan. We gaan prettigere met elkaar om, er is minder strijd en dat bespaart een hele hoop energie.

Jacqueline Vet