

**Heleen Schönau**

Werkt: sinds 2008 bij Ypsilon, vereniging voor familieleden en naasten van mensen met een psychotische aandoening

Is: projectleider Peer2Peer

Wil onder de aandacht brengen: de ggz-professional met eigen familie-ervaring weet als geen ander wat het is om naastbetrokkene te zijn van iemand met een psychische aandoening. Daar open over praten is een eerste stap in het verminderen van stigma en het verbeteren van het familiebeleid.

Meer informatie: www.ypsilon.org/peer2peer
Contact: hschonau@ypsilon.org

Maak ruimte voor het familielid in uzelf

Ervaring maakt mensen vaak beter in hun vak. Geldt dat ook voor hulpverleners die zelf ervaring hebben als familielid van iemand met een psychische aandoening? Als 1 op de 4 mensen in aanraking komt met de psychiatrie, kan het niet missen dat ook veel ggz-hulpverleners broer, zus, vader, moeder of partner zijn van iemand met een psychische aandoening. Worden ze er een betere hulpverlener van? En als dat zo is, waarom is het dan zo'n taboe om erover te praten? 'Ik durf het bij sommige collega's nog steeds niet te zeggen. Ze zullen wel denken: hij heeft het niet van een vreemde.'

Ypsilon, de vereniging van familieleden van mensen met een psychotische aandoening, startte in 2014 het project Peer2Peer met een raadpleging. Daarin onderzochten we of het inzetten van eigen familie-ervaring meerwaarde kan hebben in het werk van professionals in de ggz. Hieraan werkten 215 hulpverleners en 505 familieleden mee.

Hulpverleners die open zijn op hun werk hadden daarmee overwegend goede ervaringen. 'Ik ervaar meestal begrip.' 'Mensen reageren over het algemeen een beetje verwonderd, maar zeker niet negatief.' Ruim drie kwart van de professionals-met-eigen-familie-ervaring (naar een betere naam wordt nog gezocht) vindt dat ze door die ervaring een betere hulpverlener zijn. 'Na de psychose van mijn broer kreeg ik veel meer oog voor de familie van mijn patiënten.' Natuurlijk bepaalt iedereen zelf of en wanneer hij de eigen ervaringen inzet.

Het grootste deel van de naasten voelt zich beter begrepen en vindt dat zo'n hulpverlener meestal prettiger reageert. Familie-ervaring maakt mensen tot een betere hulpverlener, zeggen ze. Ypsilon deelt die visie, zonder te willen zeggen dat alleen mensen met familie-ervaring een goede hulpverlener kunnen zijn. De visie werd door Ypsilon vastgelegd in het document *Familie-ervaring onder hulpverleners*.

Wij denken dat deze hulpverleners een rol kunnen spelen in het verbeteren van het familiebeleid van hun instelling. Zij weten immers

als geen ander hoe het is om een psychisch ziek familielid te hebben. Bovendien kijken zij met familie-ogen naar hun eigen instelling. Zij fungeren als rolmodel naar zowel collega's als familieleden – een dubbele 'peer group': peer2peer.

Samen met drie ggz-instellingen (Pro Persona, GGZ Friesland en het Vincent van Gogh instituut) experimenteert Ypsilon hiermee. In deze proeftuinen zijn professionals die ook 'familielid-van' zijn, opgeroepen om mee te doen.

Deze pioniers worden opgeleid om de training Interactievaardigheden ('De Mat') aan familieleden van hun patiënten te kunnen geven. Daarnaast volgden zij twee workshops: een over stigma-bestrijding en een over de meerwaarde van familie-ervaring en hoe deze in te zetten.

We zijn net begonnen, maar wat Ypsilon betreft zullen instellingen steeds vaker gebruik gaan maken van de familie-ervaring van hun medewerkers. Want zo lang psychiaters of verpleegkundigen over hun familie-ervaring zwijgen, lijkt het of deze aandoeningen kenmerkend overal vóórkomen, behalve in de ggz. Openheid is een eerste stap in het doorbreken van het taboe en het verminderen van het stigma.

Stilzwijgen heeft nog een tweede negatief effect: het staat een adequaat familiebeleid in de weg. Daarom roepen we collega's, die het beste weten waar familieleden écht op zitten te wachten, op om erover te praten.

Dus kom uit de kast en maak ruimte voor het familielid in uzelf!