



In de generieke module 'Samenwerking en ondersteuning naasten van mensen met psychische problematiek' zijn de kwaliteitseisen voor familiebeleid in de gezondheidszorg vastgelegd. Deze standaard maakt deel uit van de kwaliteitscriteria waar de GGZ op beoordeeld wordt, onder andere door de inspectie en de zorgverzekeraars.

Wie naaste is van iemand met een psychiatrisch probleem, weet uit ervaring dat dat een zware, vaak uitputtende situatie kan zijn. Welke relatie je ook met de zieke hebt: ouder, kind, partner, vriend(in), collega. En of je nu een goede relatie met elkaar hebt of juist op afstand van elkaar staat. Zelfs als het contact geheel verbroken is. Het is ook bekend dat mantelzorg in de GGZ een stuk zwaarder is dan in de lichamelijke zorg en bovendien vaak langdurig of chronisch van aard is.

De sterkste zijn en blijven

GENERIEKE MODULE SAMENWERKING EN ONDERSTEUNING NAASTEN VAN MENSEN MET PSYCHISCHE PROBLEMATIEK

Naaste zijn van een zieke betekent maar al te vaak de sterkste zijn. Daardoor kan je je eigen problemen enorm gaan onderschatten. Naasten hebben behoefte aan ondersteuning door een ander en dat kan zowel persoonlijk als professioneel zijn. Erkenning van die behoefte aan ondersteuning is de eerste stap. Je kunt het in je eentje lang volhouden, maar samen sta je een stuk sterker.

Hobby's

De generieke module richt zich vooral op professionele ondersteuning door zorgverleners en nauwelijks op persoonlijke ondersteuning. Toch maakt ook dat laatste een wereld van verschil. Als je niet vanzelf persoonlijke steun van iemand krijgt, ga er dan actief naar op zoek, overwin je schaamte en deel je ervaringen met anderen. Die basis heeft iedereen nodig. Ook leuke dingen doen met iemand anders is belangrijk. Je hebt daar misschien niet direct zin in, maar het helpt toch. Sluit je aan bij een familievereniging, blijf (gedeeltelijk) werken als je een fijne baan hebt, onderhoud je persoonlijke contacten en je hobby's, al is het maar minimaal.

Ondersteuning door een professional, een zorgverlener, is door deze module een recht geworden voor naasten. Ook al moet je meestal nog zelf om ondersteuning vragen, die vraag wordt wel steeds vaker positief beantwoord: ondersteunen van naasten in de GGZ wordt geleidelijk normaler. Ondersteuning kan je krijgen van de huisarts of diens praktijkondersteuner (POH GGZ), van de gemeente en van de GGZ. Met die steun krijg je meer inzicht in de aard van de stoornis van je naaste, de behandelmogelijkheden en de manieren om daar zelf mee om te gaan.

Logeerhulp

Professionele ondersteuning is vaak zowel praktisch als inhoudelijk. Praktische steun is gericht op de patiënt, maar indirect ook ontlastend voor de naasten: huishoudelijke hulp, begeleiding bij activiteiten en dagstructurering, een passende woonvorm, schuldhulp, financieel bewind, dagbesteding, logeerhulp en lotgenotencontact. Inhoudelijke steun bestaat uit voorlichting (psycho-educatie) over de ziekte, en de gevolgen daarvan voor de naasten, verwijzing naar familie- en mantelzorg-

organisaties, begeleiding of therapie voor bijvoorbeeld verdriet- en rouwverwerking, hulp voor de andere gezinsleden, enzovoort. Met de behandelaar bespreek je wat voor jou nodig is en waarmee je wilt beginnen.

Waarden

Het uitgangspunt is dat naaste en behandelaar samen - elkaar aanvullend - een betere, meer omvattende hulp aan de patiënt kunnen geven dan elk van hen apart. Daarvoor moet de naaste zelf ook deskundig en vitaal zijn en blijven. Wederzijds respect, bereidheid tot samenwerking en openheid zijn daarbij essentieel. Dat zijn dezelfde waarden als die de *samenwerking* tussen naaste en GGZ mogelijk maken. Ondersteuning en samenwerking zijn twee kanten van dezelfde medaille: de triade tussen patiënt, hulpverlener en naaste.

Erin Wagenaar | yn@ypsilon.org

Erin Wagenaar schreef namens Ypsilon mee aan de module.