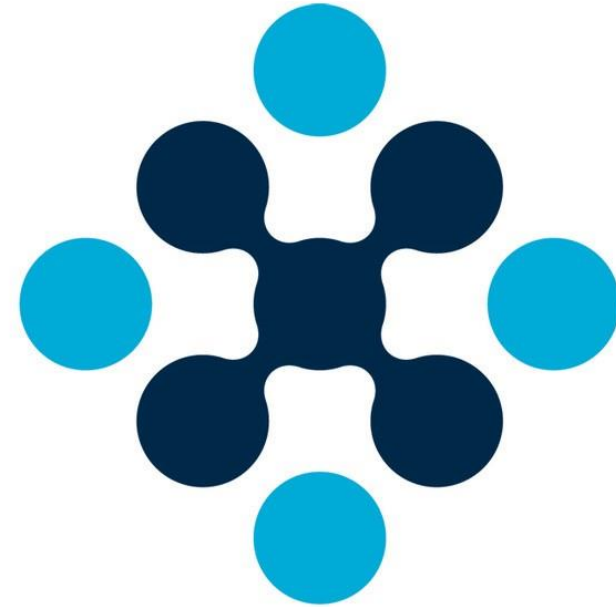


Mind Ypsilon kennissessie

Verbindende gespreksvaardigheden

met
Marja Hasert
en
Rokus Loopik

16 juni 2022



kennissessies
MIND ypsilon

Presentator Marja Hasert:

'Ypsilonoprichter Ria van der Heijden zei het al: met stroop smeren bereik je meer'

Kijk voor meer informatie over dit onderwerp op de website bij:
['Zorg voor jezelf-> Omgaan met je naaste'](#)



Marja Hasert is kind-van en zus-van, Ypsilonvrijwilliger, familie-ervaringsdeskundige en trainer.



Rokus Loopik:

'Ik heb geleerd me te verontschuldigen. Het is namelijk mijn probleem als ik iemand niet kan volgen.'



Rokus Loopik is KOPP-kind, sociaal psychiatrisch verpleegkundige en trainer.



Marja Hasert en Rokus Loopik over

LEAP

Echt contact

Luisteren, verontschuldigen, oordelen

[Bekijk de opnames door hier te klikken](#)



Ik ben niet ziek, ik heb geen hulp nodig

Xavier Amador ontwikkelde de LEAP methode:

Listen (luisteren)

Empathize (meevoelen)

Agree (accepteren)

Partner (naast iemand staan)



[Het boek 'Ik ben niet ziek, ik heb geen hulp nodig' is te bestellen via de webshop](#)



Ziek? Hoezo ziek?

Ypsilon ontwikkelde de workshop 'Verbindende gespreksvaardigheden'. Deze workshop voor naasten is gebaseerd op de LEAP-methode van Xavier Amador. De workshopleiders zijn getraind door psychiater Jules Tielens, die de LEAP-methode uitwerkte voor gebruik in Nederland.

Bij de workshop hoort de brochure 'Ziek? Hoezo ziek?' met uitleg, achtergrondinformatie, voorbeelden, oefeningen en tips over hoe je met je naaste in gesprek kunt komen of blijven.

[Bestel de brochure via de webshop](#)



Ypsilon workshop Verbindende gespreksvaardigheden



Op 2 juli 2022 in Amsterdam:

Workshop Verbindende gespreksvaardigheden

Meld je aan via
www.ypsilon.org/webshop



Ziek? Hoezo ziek?

Verbindende gespreksvaardigheden voor familieleden
van mensen zonder ziekte-inzicht



Vereniging van familieleden en betrokkenen van mensen met psychosegevoeligheid

Uit de chat: *vragen* en antwoorden



- *Hoe voorkom ik dat ik te ver ga met mijn belangstellende vragen?*
Vraág het. Vraag of je naaste het vervelend vindt dat je dit vraagt. En als het antwoord 'ja' is, als hij zegt: 'nu even niet', stop dan met vragen.
- *Hoe ga ik om met een boze prikkelbare houding? Moet ik dan weggaan of toch blijven?*
Blijf, maar zeg dat je het moeilijk vindt om dit te horen. Vraag: 'misschien kun je me vertellen waar je nou precies boos om wordt.' Wees nieuwsgierig naar zijn beweegredenen.
- *Hoe motiveer je als stroop smeren niet werkt?*
Misschien is het gewoon het moment niet. In het filmpje probeert de vader de zoon te motiveren om werk te zoeken. Die zoon is daar op dit moment duidelijk totaal niet aan toe. Zijn hoofd is te vol. Dan heeft het weinig zin om erop door te gaan.



Uit de chat: *vragen* en antwoorden



- *Als ik de psychotische denkbeelden van mijn gesprekspartner afwijst voelt hij zich niet serieus genomen, maar als ik zeg: 'Het zou waar kunnen zijn maar ik zie het anders', probeert hij me van zijn gelijk te overtuigen en loop ik ook vast. Wat te doen?*
Verontschuldig je voor je onbegrip. Zeg dat je het niet begrijpt...
- *De onvoorspelbaarheid van een psychotisch persoon kan beangstigend zijn.*
Dat is waar. En daar kunnen we, veelal uit eigen ervaring, alleen maar begrip voor opbrengen. Toch kun je ook dan verbinding krijgen. Kleine stapjes zijn ook stapjes. Ieder stapje kun je vieren.
- *Het verleden blijft maar terugkomen. Hoe het was tijdens de psychose. Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik niet meteen negatief denk. Hoe kan ik hem weer vertrouwen.*
Ook u, als naaste, heeft traumatische ervaringen. Dat kan allerlei onplezierige gedachten en gevoelens oproepen. Het is heel belangrijk dat je iemand vindt met wie je dat kunt bespreken. Praat erover, met vertrouwde mensen of zoek professionele hulp.



Wat antwoorden de deelnemers van deze kennissessie:

Als ik zorgen heb over mijn naaste,

- kan ik dat gewoon zeggen:
zeggen 11 deelnemers
- moet ik dat heel omzichtig brengen:
zeggen 11 deelnemers
- kan ik dat niet met hem bespreken:
zeggen 14 deelnemers

Mijn naaste heeft overtuigingen waarin ik niet geloof.

- Ik probeer hem op andere gedachten te brengen: *zeggen 3 deelnemers*
- Ik praat er maar niet over: *zeggen 7 deelnemers*
- Ik verontschuldig me bij hem dat ik het anders zie/hem niet begrijp:
zeggen 26 deelnemers



Training en retraite

Voor familieleden en naasten organiseert Rokus Loopik een **LEAP-training**, bestaande uit 6 online bijeenkomsten, via ZOOM. De inschrijving is simpel: stuur hem een [e-mail](#) en 'dan starten we'. De kosten zijn in totaal € 150,00 per persoon. De bijeenkomsten duren zolang als nodig. Geen restricties.

Rokus is getraind door Xavier Amador in Amsterdam en Athene.

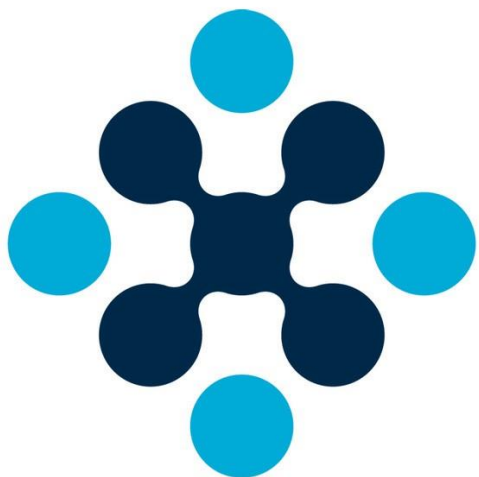


Daarnaast organiseren Rokus en Marja samen **LEAP-retraites** in Frankrijk. In een tijdsbestek van een week leren zij familieleden hoe je op een andere, effectieve wijze kunt communiceren met je familielid.

Inschrijving daarvoor is net zo simpel: stuur Rokus een [e-mail](#). Bij deelname van 10 mensen plannen we een voor iedereen haalbare datum.

In de gesprekken is er ook aandacht voor de nare ervaringen van familie en naasten. En voor gevoelens als angst en boosheid. Je leert weer onbevooroordeeld het gesprek aan te gaan.

Vanzelfsprekend is er ook ruimte voor aangenaam verpozen op het Franse platteland.



kennissessies
MIND ypsilon

De volgende
kennissessie
is op:

Donderdag
22 september 2022

over

Afbouw van medicatie
en de rol van naasten
daarbij

www.ypsilon.org/kennissessie