

DE OMGEVING



Nieuwsbrief van de Naastbetrokkenenraad Arkin

Arkin is een overkoepelende stichting die elf "merken" omvat: Mentrum, Jellinek, Punt P, Roads, Novarum, NPI, Inforsa, Sinai Centrum, Spoedeisende Psychiatrie Amsterdam, Arkin basis GGZ en Arkin Jeugd & Gezin. Meer informatie vindt u op www.arkin.nl

Naasten hebben een keuze

Interview met Fedia Jacobs, psychiater bij het Sinai Centrum

door Charles Enderman

Fedia Jacobs werkt met slachtoffers van geweld en hun naasten. Het geweld dat de ene mens de ander aandoet wordt ook wel 'man-made disaster' genoemd.

Zijn werk doet hij al ruim 30 jaar en na honderden behandelingen en duizenden gesprekken is zijn ervaring immens.

Als psychiater van Joodse afkomst groeide hij op in een gezin met twee ouders die getroffen waren door de oorlog, ook werden veel van zijn familieleden vermoord.

Hij is dus zelf ook een naaste. Fedia is betrokken, durft ook zijn eigen emoties te voelen, maar hij neemt ook afstand. Dat is nodig om samen met de cliënt en zijn naasten te kijken naar wat er daar-en-toen gebeurd is en wat voor een impact dat heeft in het hier-en-nu. Om hen vervolgens een nieuw perspectief te bieden. Hij gebruikt hierbij een bijzondere en unieke methode (zie kader). Een directe methode, die letterlijk laat zien en die raakt.

Hij heeft een boodschap voor naasten van geweldslachtoffers, maar ook voor naasten van mensen met ernstige psychiatrische problemen.

Triadisch werken (de samenwerking tussen de cliënt, zijn naaste en de hulpverlener) is bij hem uitgangspunt. Mensen zijn immers "relationele wezens".

Werken met de naaste.

Hij laat de naaste het liefst binnenkomen. Letterlijk in zijn behandelkamer. En meer dan dat; naasten zijn liefst bij de behandeling aanwezig. Als betrokken toeschouwer en getuige. Zo ontstaat er meer begrip voor de partner, die de cliënt is. En ontstaat er een gedeeld startpunt voor de toekomst.

Hij hoort van naasten vaak terug dat ze na de behandeling beter kunnen inzien wat er aan de hand is, wat voor een impact het trauma van hun partner, kind of familielid heeft op hun relatie. Dat er ruimte ontstaat om met elkaar meer in het hier en nu te leven samen met iemand die getraumatiseerd is door heel ingrijpende gebeurtenissen.

Maar ook de cliënt krijgt door de gebruikte methodiek meer inzicht, namelijk op wat zijn problemen voor effect op zijn naasten hebben. Ook daardoor wordt het contact verbeterd.

Dilemma's en keuzes van de naaste

Fedia maakt op verzoek ook een opstelling van een "zieke" iemand en zijn omgeving (zie foto). De zieke kan getraumatiseerd zijn of een ander ernstig psychiatrisch probleem hebben. In de opstelling zijn de naasten, in dit geval de partner en de kinderen, op de "zieke" gericht. Het gevaar bestaat dat ze hierbij zichzelf en elkaar als naasten verwaarlozen. Het gevoel voor verantwoordelijkheid en zorg voor de ander is dan groter dan de verantwoordelijkheid en zorg voor jezelf.

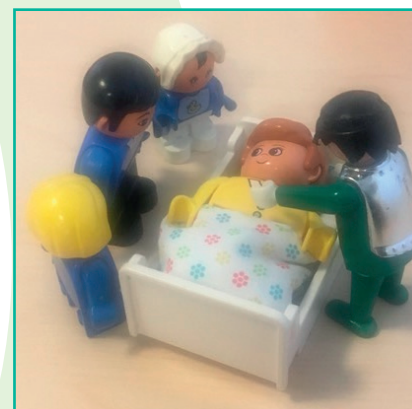
Naasten krijgen te maken met thema's als 'hoe stel ik grenzen', 'hoe zorg ik goed voor mezelf' en met zingevingsvragen. Fedia vindt het belangrijk dat naasten zich bewust zijn van deze thema's en keuzes maken in de manier waarop zij hun rollen vervullen.

Inhoudsopgave

- Interview: Naasten hebben een keuze
- Ondersteuningsaanbod voor naasten
- Uitreiking prijs de Gouden Duim
- De Naastbetrokkenenraad zoekt vrijwilligers
- Ontmoetingavonden voor naasten in westerpark

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



Zo vervult de moeder in de opstelling maar liefst drie rollen, namelijk voor zichzelf, als partner van de zieke en als moeder voor de kinderen. Fedia vindt dat soort partners echt heldhaftig. Dat je elk van die drie rollen zo goed mogelijk probeert in te vullen gaat meestal niet vanzelf; daar is bewustwording en soms hulp voor nodig.

Een hulpverlener kan er voor zorgen dat naasten meer begrip krijgen voor degene die ziek is en hen de gelegenheid geven zich tegelijkertijd af te vragen wat het betekent om naaste te zijn. Wat het betekent om te leven met iemand die (soms chronisch) ziek is. Dat die vraag gesteld mag worden, brengt al iets teweeg. Zo'n vraag is helpend en vaak bevrijdend.

Moet je als naaste altijd maar klaarstaan? Vaak wel, maar niet altijd in de mate waarin je denkt dat je moet klaarstaan.

Verantwoordelijkheid nemen

Fedia vindt dat je in de eerste plaats verantwoordelijk bent voor jezelf. Dat je voldoende aandacht aan jezelf moet geven.

In verreweg de meeste gevallen heeft een zieke niet voor zijn ziekte gekozen. Betekent dit echter dat je als naaste óók geen keuze hebt? Het is zorgzaam om bij deze vragen stil te staan. Uiteindelijk is dat ook goed voor de ander, want zo kan je loskomen van de onderworpenheid en gerichtheid op de ander en zijn ziekte. Zodat je de relatie samen weer positief kan vormgeven.

Dat is niet gemakkelijk, want wat als zorgen voor jezelf maakt dat je bang bent dat dat ten koste gaat van de ander of dat de ander er zelfs aan onderdoort? Of als het voortdurend zorgen voor die ander jou zelf juist te gronde richt? Ben ik wel misbaar? Maar ook: hoe liefdevol en zorgzaam is het eigenlijk om me volledig op die ander te richten en mezelf te verwaarlozen? Verwacht en wil mijn zieke dierbare dat wel van mij? Natuurlijk wil een naaste zich verdiepen in de problemen of handicap van zijn zieke ouder, partner, broer, zus of kind. Maar vind je dat je je hele leven moet richten op de handicap? Of wil je meer leven vanuit wat er wel mogelijk is? Vragen met ethische kanten, die raken aan de zin en lotsbestemming van je leven.

Hulp vragen

Als de zorg je draagkracht te boven gaat en deze vragen opspelen, moet je het soms aan anderen overlaten. Bijvoorbeeld aan professionele hulpverlening. Fedia vindt dat de hulpverlener er ook is om de belastende kanten van de situatie te erkennen en de naaste de "permissie" te geven om ook aan zichzelf te denken. Dat je als partner goed voor jezelf kan blijven zorgen en dat je kinderen hun eigen weg kunnen gaan. En dat is heel moeilijk als je vader, moeder, broer of zus ziek is. Gelukkig ook dat iemand niet zijn ziekte is, maar een ziekte hééft. En dus ook een gezond deel, dat kan worden aangesproken door zijn naasten en de hulpverleners.

Hulp voor naasten

Als het je teveel wordt als naaste, is het belangrijk dat je de keuze maakt om hulp te zoeken. Maar welke hulp is er voor naasten? Hopelijk in de eerste plaats in je eigen omgeving, je familie of vrienden. Dat je met hen kan delen en dat je soms iets ontspannends met elkaar kan doen. Maar ook de huisarts die je kan doorverwijzen, maatschappelijk werk, opvoedingsondersteuning of een geestelijk verzorger. Soms de politie of slachtofferhulp als er sprake is van geweld. Ook zijn er allerlei ondersteuningsmogelijkheden binnen Arkin (te vinden na dit artikel).

Fedia's methode voor de behandeling van de gevolgen van trauma

Fedia Jacobs behandelt mensen die te maken hebben gehad met (vaak extreem) geweld: 'man-made disaster'. Hij is psychiater bij het Sinai Centrum (een van de specialismen/merken van Arkin). Hij gebruikt een unieke methode. Hij werkt met opstellingen van poppetjes. Op het eerste gezicht lijkt deze methode kinderachtig en simplistisch. Maar de ervaring leert dat het juist door de eenvoud confronterend en verhelderend is. Je ziet de situatie namelijk direct voor je, waardoor je deze in één oogopslag herkent en ook beleeft.

In de opstelling laat hij het verschil voelen tussen daar-en-toen en daar-en-nu.

Daar-en- toen stond het slachtoffer er alleen voor en was er alleen plaats voor het verdragen en doorstaan.

In de toestand die hij 'daar-en-nu' noemt, is het slachtoffer samen met zijn dierbare naasten. De invloed van het verleden wordt nog wel gevoeld. Maar er is ook meer vrijheid en een verbeterde relatie van het slachtoffer met zichzelf en met zijn naasten. Naasten die nu zelf ook betekenis kunnen geven aan dat verleden. Voor de naaste zijn dan vragen mogelijk als "Wat betekent het voor mij om met een getraumatiseerde te leven?". "Leef ik gericht op wat de dader(s) hebben aangedaan?", "Blijft de dader van destijds het leven van nu nog overheersen? Of ben ik, met alle respect voor wat er gebeurd is, meer gericht op de kansen die het leven nu te bieden heeft?" En kan vanuit het heden samen aan de toekomst worden gebouwd?"

DE OMGEVING

Mei 2019 jaargang 16 nummer 1

Na zo'n zes tot acht sessies kan een behandeling van een naaste vaak worden afgerond. Die heeft dan aan inzicht en begrip gewonnen en verhoudt zich van binnen anders tot de achtergronden van de persoon met wie hij leeft. Dat voelt vaak als een verrijking en een bevrijding en verbetert het contact. Voor dit artikel heeft Fedia de poppetjes gebruikt om een situatie van naasten rondom mensen met psychiatrische problemen uit te beelden.

Wilt u reageren op dit artikel? Stuur dan een mail naar: naastbetrokkenenraad@arkin.nl

Meer weten over zijn methode?

Fedia heeft hierover twee boeken geschreven:

- *Pijnlijke Verrijking: Rouw en herboren relaties in de slagschaduw van oorlogsgeweld*. Uitgegeven bij Totemboek, 2012
- *Van daar naar nu: Beter contact tussen geweldslachtoffers en naasten*. Uitgegeven bij Totemboek, 2017

Beide boeken zijn via Bol.com verkrijgbaar

Ondersteuningsaanbod voor naasten:

Voor de naasten van Arkin die iemand in hun omgeving hebben met een psychiatrisch probleem en/of verslaving, is er een ruim aanbod aan cursussen en ondersteuningsmogelijkheden:

Voor psychische problemen: www.arkinbasisggz.nl en ga naar 'Familie'

Gratis adviesgesprek voor naasten:

Preventie

T: 590 1330 (receptie)

Voor verslavings problematiek: www.jellinek.nl en ga naar 'Familie'

Gratis adviesgesprek voor naasten:

Jellinek Expert Team

T: 088-505 1220 elke werkdag van 9.00-11.00u en 15.00-17.00u.

Voor het Amsterdam breed ondersteuningsaanbod: www.voorggznaasten.amsterdam

Naastbetrokkenenraad Arkin reikt Gouden Duim uit



De Gouden Duim is een prijs die uitgereikt wordt aan een hulpverlener die zich sterk inzet voor naasten.

Dit keer is de Gouden Duim uitgereikt aan Rutger Rotscheid. Rutger zet zich al jaren in om de samenwerking tussen naasten, cliënten en hulpverleners (het triadisch werken) te bevorderen en om naasten te ondersteunen.

Dat doet hij op een heel bevlogen wijze en met veel energie en doorzettingsvermogen.

Rutger is verpleegkundige en coördinerend naastbetrokkenenconsulent binnen de Mentrum kliniek Eerste Constantijn Huygensstraat.

De prijs werd uitgereikt door Marianne Wijcherson (lid van de Naastbetrokkenenraad) tijdens een studiemiddag over Triadisch werken voor de medewerkers van de kliniek.

Uit de warme reacties van de aanwezigen bleek wel dat zijn waardevolle werk ook door hen zeer gewaardeerd wordt.

Als je brein je bedriegt De gevaren van sociale media in de psychiatrie

Wat doe je als je psychosegevoelige dochter tijdens een psychiatrische opname nietsverhullende foto's en provocerende teksten op sociale media plaatst? En als dan blijkt dat de ggz-kliniek dit niet kan voorkomen omdat de protocollen ontoereikend zijn?

Voor Geertje Paaij is het aanleiding om op zoek te gaan naar soortgelijke ervaringen. Ze spreekt met patiënten, hun familie en mensen die werkzaam zijn in de psychiatrie en komt erachter dat ze lang niet de enige is die tegen dit probleem aanloopt. Zowel patiënten als ggz-medewerkers weten vaak niet goed hoe ze het beste met internet en sociale media om kunnen gaan, met alle schadelijke gevolgen van dien. Hoelang blijft dit nog een blinde vlek binnen de psychiatrie? En wat valt eraan te doen? Als je brein je bedriegt is de zoektocht van een moeder wier dochter niet alleen een ernstige psychiatrische aandoening heeft, maar ook gevoelig is voor de risico's van de online wereld.

"Een aanrader voor iedereen uit deze kwetsbare doelgroep, en de mensen die daaromheen staan."

Bram Bakker, psychiater.

"Hopelijk helpt dit boek de psychiatrie om internetgebruik serieuzer te nemen en niet alleen te kijken naar de voordelen, maar zeker ook naar de nadelen." Myrthe van der Meer, auteur van o.a. PAAZ."



De Naastbetrokkenenraad zoekt vrijwilligers!

Heb je zin om je ook in te zetten?

Dit kan op het gebied van kantoorwerk, beleidsvergaderingen, naastbetrokkenen-avonden bezoeken, helpen de nieuwsbrief te schrijven - en nog veel meer.

- Een paar uurtjes per maand is al voldoende om aandacht voor naasten in de zorg te vergroten.
- Wij zijn een enthousiaste groep mensen met ervaring als naaste.
- Een dagdeelvergoeding en scholing behoren tot de mogelijkheden.

Bel of mail ons en kom een keer langs om (vrijblijvend) kennis te maken.

We zien er naar uit je te ontmoeten!

Ontmoetingsavonden voor naasten in Westerpark

**Wilt u de Omgeving digitaal ontvangen?
Stuurt een mail naar naastbetrokkenenraad@arkin.nl
met uw naam, adres en telefoonnummer erbij.**

Deze nieuwsbrief is ontworpen en opgemaakt door Roads Print & Pixels www.roadsprintenpixels.nl

'Roads Print & Pixels is een sociale onderneming. In onze professionele printshop en ontwerpstudio, begeleiden we mensen met een achtergrond in de GGz of verslavingszorg bij het hervinden van structuur, dagbesteding of werk.'

Ontmoetingsavonden

Voor familie en naasten van mensen met psychische- en/ of verslavingsproblemen

Waar en wanneer?

Maandelijks op de donderdagavond van **18:00 uur tot 20:30 uur** in **Huis van de wijk** De Horizon, Hembrugstraat 156.

28 maart 2019 – Het sterke kanten spel van hoofd en hart
25 april 2019 – Workshop Positieve Gezondheid
23 mei 2019 – Hoe ga je om met hulpverleners?
18 juli 2019 – Grenzen stellen

Nog samen in te vullen thema's voor de volgende data:

29 augustus 2019
26 september 2019
24 oktober 2019
28 november 2019
19 december 2019

Het doel van de avonden is

Lotgenotencontact, steun, leren van elkaars ervaring en informatie.

Een hapje en drankje staan voor u klaar. In verband met de catering vernemen wij graag of u aanwezig zult zijn. U kunt zich aanmelden via naasten-westerpark@arkin.nl of 020-5901330 (Arkin Preventie)

Deze avonden worden georganiseerd door Arkin Preventie Volwassenen & de Naastbetrokkenenraad vanuit de visie van Samen Beter Westerpark www.samenbeterwesterpark.nl