

Hoe gaat het met u?

Tips voor familie en naasten van mensen met psychische problemen en/of een verslaving



Als uw kind, partner, broer of vriendin psychische problemen heeft, is dat heel ingrijpend. Voor de persoon zelf, maar ook voor u en voor andere mensen om hem of haar heen. Vaak zit de omgeving met veel vragen. Hoe kan ik het beste omgaan met de ziekte? Hoe kan ik het beste reageren op wat er gebeurt? Hoe houd ik het vol? In deze folder proberen we u op weg te helpen bij het zoeken naar antwoorden op deze vragen.

U bent niet de enige

De informatie in deze folder is gebaseerd op de ervaringen van anderen in deze situatie. Want al lijkt dat soms misschien zo, u bent niet de enige. Deze folder is dan ook bedoeld voor iedereen die zich betrokken voelt bij iemand met psychische problemen: partners, kinderen, (groot)ouders en andere familieleden, vrienden, burens, kennissen en collega's – al schrijven we hierna voor het leesgemak steeds 'familielid'. Het maakt ook niet uit of er een diagnose is gesteld of niet, en of uw naaste professionele hulp krijgt of niet.

Psychische problemen

Psychische en psychiatrische problemen komen vaker voor dan de meeste mensen denken. Veertig procent van de Nederlanders krijgt er ooit in zijn leven last van. Elk jaar heeft één op de vijf Nederlanders zulke ernstige problemen dat er een diagnose voor gesteld kan worden. Wanneer we in deze folder spreken van psychische problemen en ziekten, bedoelen we alle psychische en psychiatrische (levens)problemen en stoornissen.

Hoe ze ontstaan

Psychische problemen en ziekten kunnen ontstaan door een combinatie van factoren: aangeboren kwetsbaarheid, persoonlijke ontwikkeling en ingrijpende gebeurtenissen in het leven. Vaak blijft het onduidelijk hoe en waarom iemand precies ziek is geworden. Het kost soms ook veel tijd om een juiste diagnose te stellen.

Hoe ze eruit zien

Bij iedereen zien psychische problemen er weer anders uit. De een heeft er veel last van, de ander minder. Met de een blijft contact mogelijk, een ander wordt onbereikbaar. Sommige mensen gebruiken alcohol of drugs. Sommigen ervaren zelf niet dat er wat aan de hand is of weigeren hulp.

Leven met iemand met psychische problemen

Als iemand psychisch ziek wordt

Voor de meeste mensen is betrokken raken bij iemand met psychische problemen iets dat gewoon gebeurt. U bent nou eenmaal familie, of u kent elkaar tenslotte al zolang. Vaak gaat er van alles aan vooraf voordat duidelijk wordt dat iemand psychisch ziek is. Hij gaat zich anders gedragen, komt steeds weer in de problemen, of gebruikt drugs of alcohol. De omgeving kan al veel eerder in de gaten hebben dat het niet goed gaat dan de persoon zelf. Als de problemen onhoudbaar worden, begint de zoektocht naar informatie en hulp. Ook voor de mensen rondom degene met de problemen.

De zorg op uw schouders

Zorgen voor iemand is mooi en kan veel voldoening geven. Bijvoorbeeld omdat iemand dankzij uw zorg thuis kan blijven wonen, nog steeds leuke dingen kan doen of troost vindt op moeilijke momenten. Maar het komt ook voor dat niets lijkt te helpen en alles in het honderd dreigt te lopen. Hoe langer het duurt, hoe zwaarder de belasting voor u kan worden. Die belasting kan bestaan uit verschillende dingen.

- o De zorg kost veel tijd, geld en/of energie
Bijvoorbeeld: op iemand letten, zijn taken in het huishouden en/of in de opvoeding overnemen, zijn zaken waarnemen, zijn sociale contacten stimuleren, zijn schulden betalen. Sommige mensen hebben het gevoel dat ze altijd beschikbaar moeten zijn.
- o De emotionele belasting is zwaar
Veel familieleden van mensen met psychische problemen kampen met verdriet, onmacht, schuldgevoel, frustratie, teleurstelling, rouw. Ze komen daar vaak niet aan toe omdat de aandacht vooral uitgaat naar hun zieke naaste. Ontkennen van de problemen en blijven hopen dat de situatie niet meer is dan een boze droom, is ook een heel herkenbare neiging. Uw leven loopt door de problemen van uw naaste immers anders dan u had gewild.
- o Het contact verloopt moeilijk
Door psychische problemen kan iemand extreem gedrag gaan vertonen. Bijvoorbeeld agressief, wantrouwend of heel teruggetrokken. Dat kan ertoe leiden dat er veel conflicten ontstaan, of dat het contact moeizaam of zelfs helemaal verbroken wordt.
- o Er zijn veel zorgen en vragen voor de toekomst
Waar vinden we goede hulp voor ons kind? Hoe kan ik ondanks de zorg voor mijn moeder mijn eigen leven leiden? Kan mijn broer zijn woning houden? Hoe komt mijn vriendin van haar schulden af? Wie veel over zulke vragen piekert, staat voortdurend bloot aan stress. Het gevoel machteloos te staan, draagt daar ook aan bij.

Zorg bij psychische problemen is anders

Zorgen voor iemand die ziek is of problemen heeft, brengt altijd een extra belasting met zich mee. U geeft emotionele steun, neemt taken over, en moet ook zien om te gaan met uw eigen verdriet. Toch ervaren mensen de zorg voor iemand met psychische klachten vaak als een zwaardere belasting dan de zorg voor iemand met lichamelijke beperkingen, zo is gebleken uit onderzoek. Dat komt door een aantal bijzondere omstandigheden.

- o Veranderingen in gedrag en relaties
Een psychische ziekte kan het gedrag van een mens veranderen. Hij kan teruggetrokken of juist agressief worden, of zichzelf gaan verwaarlozen. De relatie met anderen verandert dan ook. Zo verliest de partner soms zijn beste maatje, met wie hij lief en leed maar bijvoorbeeld ook zorgtaken deelde.

- Onvoorspelbaarheid
Psychische ziektes verlopen vaak onvoorspelbaar. Betere en mindere periodes wisselen elkaar af. Als het een tijdje beter gaat, dan kan het dus elk moment weer omslaan. Ook kan de ziekte onvoorspelbaar gedrag met zich meebrengen, zoals plotselinge agressie.
- Onzichtbaarheid
Je kunt meestal niet aan iemand zien of hij een psychische ziekte heeft. Bijvoorbeeld wanneer iemand zich buitenshuis normaal gedraagt, terwijl de familie thuis dagelijks te maken heeft met zijn sombere of manische buien. Dat kan het extra moeilijk maken om begrip te vinden in de omgeving.
- Schuldgevoelens
Familieleden kunnen het gevoel hebben dat zij medeverantwoordelijk zijn voor de psychische ziekte. Zo voelen ouders zich vaak schuldig en vragen zich af of ze iets fout gedaan hebben in de opvoeding.
- Taboe en onbegrip
De meeste mensen praten niet makkelijk over een psychisch zieke in hun omgeving. Ze schamen zich, zijn bang voor of ervaren onbegrip of hebben het gevoel dat ze hun familielid zouden verraden. Dat kan ertoe leiden dat ze zich steeds meer isoleren en sociale contacten kwijtraken.
- Een woud aan hulpverleners
Psychische problemen zijn vaak complex en de hulpverlening ook. Iemand met psychische problemen kan daardoor te maken krijgen met allerlei hulpverleners en allerlei instanties. Voor familieleden is het vaak onduidelijk wie wat doet en waar zij terecht kunnen met hun vragen en zorgen. Ze voelen zich niet gehoord en gezien door de hulpverlening. Of ze voelen zich genoodzaakt de hulpverlening te coördineren omdat die langs elkaar heen werkt.
- Juridische bescherming
Het is wettelijk zo geregeld dat mensen in principe alleen behandeld en opgenomen kunnen worden als zij daar zelf mee instemmen. Daardoor komt er soms meer zorg neer op de schouders van een familielid. Is iemand in behandeling, dan bepaalt die in het algemeen zelf of de familie geïnformeerd mag worden. Dat kan ertoe leiden dat de familie niet te horen krijgt wat er aan de hand is.

In balans blijven

Om de zorg voor iemand met psychische problemen aan te kunnen, is het belangrijk om goed te letten op de balans tussen uw draagkracht en draaglast. In een ideale situatie zijn draagkracht en draaglast in balans. Als het goed met u gaat en u bent tevreden over uw leven, dan zijn die twee dingen in evenwicht. Als er veel dingen misgaan kunt u de balans (even) kwijtraken. Dan overstijgt de draaglast de draagkracht. De basis voor uw draagkracht is goed zorgen voor uzelf. Op de volgende pagina's vindt u verschillende tips waarmee u uw draagkracht kunt vergroten. Zo blijft u gezond en kunt u de zorg beter volhouden.

Elf tips om zelf te doen

Deze tips komen voort uit de ervaringen van andere familieleden van mensen met psychische problemen. Ze zijn bedoeld om u te inspireren tot oplossingen die bij u passen. Haal er dus uit wat u aanspreekt: wat de een zinnig vindt, kan niks zijn voor de ander; wat werkt bij de een, helpt de ander misschien niet.

1. Zoek informatie

Hoe meer u weet over de psychische problemen van uw naaste, hoe beter u kunt leren ermee om te gaan. Ga dus op zoek naar betrouwbare informatie. Zie 'Meer informatie en ondersteuning' in deze folder.

- Informatie over de symptomen van de ziekte, het verloop, behandelmogelijkheden en manieren om er zo goed mogelijk mee om te gaan.
- Informatie over hoe de hulpverlening werkt en hoe u daar als familielid contact mee kunt houden. Veel instellingen hebben ook een speciale contactpersoon of een medezeggenschapsraad voor familieleden.
- Informatie over patiënten- en familieorganisaties die u tot steun kunnen zijn.
- Houd door de jaren heen zelf een boekje met aantekeningen bij over de ziektegeschiedenis. Dat helpt om overzicht te houden in moeilijke situaties.

2. Zorg goed voor uzelf

De zorg voor een naaste kan u flink in beslag nemen. Zelfs zo ver dat u niet meer toekomt aan tijd en aandacht voor uzelf. Toch is het noodzakelijk om die te nemen. Om energie genoeg te hebben om er voor de ander te kunnen zijn, moet u regelmatig uw batterij opladen.

- Zorg voor beweging, ontspanning en genoeg slaap.
- Ga erop uit en doe leuke dingen met anderen.
- Is het moeilijk om te bedenken wat u voor uzelf wilt doen? Denk dan terug aan de dingen die u graag deed voor uw naaste problemen kreeg. Wat vond u leuk? Welke hobby's had u? Waarvan kwam u tot rust? Waar kreeg u energie van?

3. Houd het contact met uw familielid

Iemand met psychische problemen kan sneller agressief of opgewonden, of juist passief en apathisch reageren dan anderen. Het contact verloopt daardoor niet altijd makkelijk en het risico is groot dat u daarbij samen in een negatieve spiraal belandt. Het gaat beter als u de communicatie open kunt houden.

- Heb oor en oog voor de problemen en wensen van uw naaste.
- Koester realistische verwachtingen. Wees u ervan bewust dat er een verschil is tussen 'niet willen' en 'niet kunnen'.
- Vat emotionele uitspraken niet te persoonlijk op.
- Drijf het bij conflicten niet op de spits. Stop de discussie op tijd. Het is niet erg als u er even niet uitkomt.
- Kijk niet alleen naar iemands problemen, maar ook naar zijn gezonde kanten.
- Beloon wat iemand goed doet, bijvoorbeeld door een compliment te geven. Dat werkt beter dan kritiek geven op wat niet goed gaat.
- Maak duidelijk van welk gedrag u last hebt. Benoem het concreet, maak duidelijk wat dat met u doet en wat voor emoties het oproept, en geef aan wat u wel graag zou willen.

4. Neem afstand met liefde

Uit bezorgdheid kunt u de neiging hebben om dicht op de huid te gaan zitten van degene voor wie u zorgt. Of om vooral rekening te houden met de ander, en niet met uzelf. Dat is begrijpelijk, maar toch werkt het vaak averechts. Het ontnemt uw naaste het gevoel van eigenwaarde en zelfstandigheid, en zelf wordt u ook niet beter van grenzeloze, onvoorwaardelijke zelfopoffering. Wat afstand geeft ruimte aan de ander, en dan blijkt die vaak meer te kunnen dan u en hij dachten. Zoek daarom liever naar evenwicht in uw betrokkenheid. Dat doet u door contact te houden, maar ook los te laten.

- Voorkom dat u in de rol van hulpverlener terecht komt. Uw taak is niet de ziekte te behandelen of te genezen, dat is de taak van de professionele hulpverleners. U bent belangrijk in uw rol van familielid of vriend.
- Bepaal uw grenzen, geef ze duidelijk aan en bewaak ze consequent.

- o Moeilijk? Er bestaan cursussen waar u vaardigheden kunt leren als grenzen stellen en open communiceren.

5. Neem de verantwoordelijkheid niet over

Iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen gedrag, ook iemand met psychische problemen. U laat iemand in zijn waarde door die verantwoordelijkheid te erkennen en niet over te nemen, hoe moeilijk dat soms ook is.

- o Verzin geen excuses voor het gedrag van uw naaste.
- o Vraag hem waar u bij kunt helpen in plaats van hem uit uzelf dingen uit handen te nemen.
- o Heb oog voor wat iemand zelf kan.

6. Probeer niet de ander te veranderen maar uzelf

Niemand heeft de macht om een ander te veranderen. Ook aan situaties of omstandigheden kunt u niet altijd iets veranderen. Wie dat blijft proberen, wordt altijd teleurgesteld. U kunt alleen uzelf veranderen, bijvoorbeeld hoe u reageert op de situatie of op wat de ander zegt of doet. Ook daarin kunnen oplossingen liggen die uw leven beter maken.

- o Zeg niet: jij moet veranderen, maar vraag uzelf af: wat kan ik veranderen?
- o Ga op zoek naar de oorzaken van stress en overbelasting in uw leven en probeer er wat aan te doen.
- o Probeer uw eigen leven vorm te geven.
- o Kijk ook naar wat goed gaat met uw naaste en toon uw waardering daarvoor.

7. Geef uzelf niet de schuld

We weten dat psychische stoornissen veroorzaakt worden door een aangeboren kwetsbaarheid, persoonlijke ontwikkeling en ingrijpende gebeurtenissen. Toch gaan familieleden nogal eens gebukt onder schuldgevoelens.

- o Zelfverwijt draagt niets bij aan oplossingen. U bent nu eenmaal niet perfect en kunt uw naaste ook niet genezen. Handel gewoon naar beste weten en kunnen.

8. Wees betrokken bij de hulpverlening

Het is vaak moeilijk om contact te krijgen met de hulpverleners van uw naaste.

Toch is uw betrokkenheid bij de hulpverlening belangrijk. Allereerst voor uzelf: om vragen te kunnen stellen en zaken te kunnen bespreken. Voor de hulpverleners bent u op uw beurt een belangrijke informatiebron: u kent uw naaste immers beter dan zij. Uw naaste heeft er tenslotte alleen maar profijt van als alle mensen die hem bijstaan goed samenwerken.

- o Zoek met uw naaste naar resultaatgerichte hulpverleners die ingesteld zijn op samenwerking met alle partijen.
- o Kaart bij hen ook uw eigen zorgen en wensen aan.
- o Doe mee aan de bespreking van het behandelplan.

- Maak goede afspraken over hoe u contact houdt met elkaar.
- Maak samen met uw naaste en de hulpverleners een noodplan voor crisissituaties. Leg daarin ook vast wat u op zo'n moment zelf kunt doen en wat u nodig hebt.

9. Wees open over uw situatie

Veel mensen vinden het moeilijk om erover te praten als iemand in hun omgeving psychische problemen heeft. Ze schamen zich of zijn bang voor onbegrip. Het gevolg is dat ze er alleen voor staan en zich soms in bochten moeten wringen om de schijn op te houden. Dat geeft alleen maar meer stress. Iemand in vertrouwen nemen maakt u juist sterker. Uw verhaal vertellen kan u opluchting, begrip, steun en nieuwe ideeën opleveren.

- Praat met anderen over uw situatie. Dat hoeft niet met iedereen: kies voor een of meer mensen die u vertrouwt.
- Ook bij uw huisarts, een maatschappelijk werker of andere professionele hulpverlener en telefonische hulpdienst kunt u uw verhaal kwijt.
- Zoek steun bij lotgenoten: één op één, in een lotgenotengroep, op internet of in een cursus. Het helpt om te ervaren dat u niet alleen bent en veel van elkaar kunt leren.
- Ga er niet in mee als uw familielid de situatie wil geheimhouden of verbergen.
- Als er sprake is van bedreiging, mishandeling of diefstal: doe aangifte.

10. Probeer niet alles in uw eentje op te lossen

Steun van mensen uit uw omgeving maakt het mogelijk om moeilijke situaties beter aan te kunnen. Het is niet zwak om steun te vragen: dat getuigt juist van kracht. Het is wel goed om u vooraf af te vragen welke steun u nodig heeft en aan wie u wat wilt vragen.

- Denk na over welke steun u nodig heeft:
 - praktisch: hulp bij het huishouden, regelingen, meegaan naar de dokter;
 - informatief: uitzoeken van informatie;
 - emotioneel: een luisterend oor, troost.
- Denk na over de juiste persoon. Dat helpt om teleurstelling te voorkomen. U kunt verschillende soorten steun vinden bij

verschillende mensen:

- o familie, vrienden, buren, collega's;
- o professionele hulpverleners zoals de huisarts, een maatschappelijk werker, een geestelijk verzorger, een psycholoog, een sociaalpsychiatrische verpleegkundige;
- o lotgenoten, bijvoorbeeld via lotgenotengroepen of familieorganisaties.

11. Houd als omgeving goed contact met elkaar

Mensen die betrokken zijn bij iemand met psychische problemen hebben allemaal zo hun zorgen en verdriet. Toch komen die niet altijd aan de oppervlakte. Bijvoorbeeld omdat de zorg alle aandacht opeist, of omdat de betrokkenen het moeilijk vinden om over eigen en andermans emoties te praten. Het is belangrijk elkaar niet uit het oog te verliezen, om contact te houden. Daar kan iedereen veel steun aan hebben.

- o Let vooral goed op de (andere) kinderen in het gezin van degene met psychische problemen. Zij lopen een vergrote kans om zelf later problemen te krijgen. Er is speciale informatie en er zijn gespreksgroepen voor kinderen en voor volwassen kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen.
- o Psychische problemen kunnen een familie- of vriendenkring uiteen drijven.
- o Houd oog voor en contact met elkaar. Besef dat u allemaal op eigen manier met dezelfde dingen worstelt.
- o Houd ook belangstelling voor andere zaken in elkaars leven.

Bij een crisissituatie

- o Overleg met de behandelaar, huisarts of crisisdienst.
- o Vertel de dingen waar u zich ongerust over maakt.
- o Maak duidelijk wat u van de behandelaar of huisarts verwacht.
- o Vraag wat er gaat gebeuren: wie doet wat, wanneer en hoe?
- o Vraag hoe u op de hoogte gehouden wordt.
- o Bent u ontevreden over hoe het contact verliep? Bespreek dit achteraf met de behandelaar of huisarts. Levert dat niets op: dien een klacht in en vraag om een andere behandelaar.
- o **Bij acuut gevaar: bel 112!**

Bij overleg met behandelaren

- o Maak voor uzelf een overzicht van wat er gebeurd is.
- o Maak een lijstje van onderwerpen die u wilt bespreken.
- o Zet de onderwerpen in volgorde van belangrijkheid.

- Maak een afspraak en vertel waarom u dat wilt.
- Neem zo nodig iemand mee aan wie u steun kunt hebben.
- Noem bij het begin van het gesprek de onderwerpen die u wilt bespreken.
- Hou pen en papier bij de hand. Schrijf tijdens het gesprek belangrijke dingen op.
- Bespreek wat er gebeurt met datgene wat u besproken heeft.
- Wees vasthoudend.
- Vraag niet het onmogelijke.

Meer informatie en ondersteuning

Labyrint-In Perspectief Walcheren

Stichting gericht op familieleden en directbetrokkenen van mensen met psychische of psychiatrische problemen. Met specifieke aandacht voor volwassen kinderen van ouders met deze problemen. Voor informatie, telefonische hulp, gespreksgroepen, e-mailgroepen, thema- en ontmoetingsbijeenkomsten.

T 0118 61 59 71
T Hulpijn 0900 254 66 74
E lantange@zeelandnet.nl
www.labyrint-in-perspectief.nl

Ypsilon

Vereniging van familieleden en naasten van mensen met een verhoogde kwetsbaarheid voor psychose.

Boven de Westerschelde
T 06 10 65 08 41
E cemobach@zeelandnet.nl

Zeeuws-Vlaanderen
T 0115 43 17 18
E feijterdekker@agroweb.nl

Plusminus

Plusminus is de vereniging van en voor mensen met een bipolaire stoornis en hun naasten.

T 033 30 32 350
T Lotgenotenlijn 0900 512 34 56
E bureauplusminus.nl
www.plusminus.nl

Help mijn dierbare is verslaafd

Voor familie en naasten van iemand met een verslaving.
www.helpmijndierbareisverslaafd.nl

LSOVD

Landelijke stichting voor ouders en verwanten van drugsgebruikers.

T 073 689 90 90
E hulp@novadic-kentron.nl
www.novadic-kentron.nl

Emergis preventie 1Nul1

Kinderen, jongeren, ouderen en volwassenen die een verhoogd risico lopen op psychische klachten of een verslaving kunnen rekenen op ondersteuning van Emergis preventie. Het preventieteam geeft verschillende trainingen, cursussen en voorlichtingsactiviteiten.

T 0113 26 71 43
E info@emergispreventie.nl
www.1nul1.nl

Contact

Familieraad
Postbus 253
4460 AR Goes
T 0113 26 72 95
E familieraad@emergis.nl



Bron

Brochure 'Hoe gaat het met u?' - Arkin Amsterdam



© Emergis / centrum voor geestelijke gezondheidszorg
Postbus 253, 4460 AR Goes
Oostmolenweg 101, 4481 PM Kloetinge
T 0113 26 70 00
F 0113 21 66 26
emergis@emergis.nl

www.emergis.nl

Een uitgave van de dienst communicatie
Maart 2022