

Wat heeft een naaste nodig?

Een sterke naaste bevordert het herstel van de patiënt

Psychische of verslavingsproblematiek raakt niet alleen de patiënt, maar ook jou als naaste. Als naaste wil je steun bieden, helpen de balans tussen draaglast en veerkracht te houden. Er voor iemand zijn, kan heel dankbaar zijn en energie opleveren. Het kan ook belastend zijn, zeker als er minder sprake is van wederkerigheid. In deze werkkaart vind je informatie en tips voor jou als naaste.

Naasten in kracht

Als naaste ben je in de eerste plaats vader, moeder, zus, broer, partner, vriend, buur of tante. Daarnaast ontstaan er nieuwe rollen, zoals co-begeleider of mantelzorger. Hoe deze rollen worden vervuld, hangt af van jullie relatie, van jou als persoon en je ervaring met en kennis over de aandoening, de geestelijke gezondheidszorg (ggz) en het zorgcircuit dat je om je heen bouwt.

Blijven staan

Om anderen te kunnen helpen, is het zaak dat je zelf overeind blijft. Tijd besteden aan jezelf terwijl het slecht gaat met een dierbare voelt tegennatuurlijk, maar soms wil of kun je misschien even niets, ook dat mag.

→ Pas op jezelf

Als naaste wil je zo goed mogelijk helpen. Je staat in de startblokken, schiet eruit en draagt zorg voor de ander. Soms eindigt het traject niet na de sprint, maar ben je begonnen aan een marathon. Zorg dat je dingen doet om zelf op te laden. Zonder jezelf niet te veel af, neem jouw eigen gevoelens serieus en durf om hulp te vragen als het (even) niet gaat. Op Wijzijnmind.nl vind je organisaties waar je om hulp kunt vragen. Dit kan ook bij de zorgverlener waar jouw dierbare zorg ontvangt.

→ Grenzen stellen en bewaken

Door de situatie word je vaak gedwongen om op een bepaalde manier te reageren. Soms op manieren die niet bevorderlijk zijn voor de situatie en niet voor jezelf. Het is goed om te weten wat je wel en niet wilt, zodat je je grenzen aan kunt geven. [Naasten in Kracht](#) heeft hier goede tips voor.

→ Ken je eigen netwerk

Als jij klaar staat voor jouw naaste, zijn er vast ook mensen die voor jou klaar staan. Bedenk wie jou en/of jouw dierbare kan ondersteunen en welke ondersteuning je zelf nodig hebt. De burens bij wie je een kop thee kunt drinken, of je beste vriend bij wie je zonder schaamte je hart kan luchten. Om je netwerk in kaart (en in stelling) te brengen heeft [MIND Ypsilon de toolkit vraagverlegenheid](#) samengesteld.

→ Lotgenotensupport

Soms is het fijner om niet in je eigen netwerk naar gesprekspartners te zoeken, maar in contact te komen met mensen met vergelijkbare problemen. De (h)erkenning in combinatie met emotionele ondersteuning en ervaringskennis, zorgt voor een steun in de rug. Maar ook voor een spiegel. Leer van andermans successen en valkuilen.

→ Schaamte

Er heerst nog steeds stigma op psychische of verslavingsproblemen. Een open gesprek over het gebroken been kan, maar over de geestelijk gezondheid is dat echt minder. Mensen hebben vaak een oordeel, zeker als de aandoening leidt tot forensische zorg. Toch geldt ook hier: *praat erover*. Er zijn meer mensen met ervaringen met de ggz. Oordelen veranderen als het persoonlijk verhaal wordt gehoord.

→ Emotionele achtbaan

Bij de naasten komen veel emoties naar boven: schuldgevoel, onzekerheid, boosheid en gevoelens van verlies. Deze emoties dragen bij aan een hoge mate van stress. Zorg dat je zelf emotionele ondersteuning krijgt en spreek eventuele twijfels uit.

→ Continuïteit

Zeker als iemand langdurig zorg nodig heeft, is de naaste vaak de continue factor in het zorgproces. Jij weet wat er in het verleden al is gedaan en hoe dit heeft uitgepakt. Daarnaast ben jij als naaste in de toekomst een stabiele factor. Deze continuïteit is zeer waardevol.

- Geef aan welke rol jij als naaste vervult.
- Geef aan waar je hulp bij nodig hebt.
- Maak afspraken over samenwerking.

Samenwerken vraagt om inzicht en begrip

→ Inzicht

Begrijpen van de aandoening en bijkomend gedrag is van belang. Je weet dan hoe je iemand kunt steunen en wanneer je (misschien) tot last bent. Je leert hoe je in situaties anders omgaat met jouw dierbare, met jouw intuïtie, liefde en natuurlijke reactie. Inzicht in jouw eigen proces is van belang:

- Volg psycho-educatie.
- Raadpleeg een familie-ervaringsdeskundige.

Vervolg: Werkkaart

→ **Begrip voor (on)mogelijkheden**

Samenwerken met mensen met diverse perspectieven, zorgt vaak voor knelpunten en ethische dilemma's:

- Respecteer verschillen, praat er samen over.
- Let op dat je dierbare het tempo bepaalt.
- Bespreek samen wat wel en wat niet besproken wordt (mede met het oog op recht op privacy).
- Maak duidelijk wat de (on)mogelijkheden zijn van jouw inzet en krijg helder wat de hulpverlener wel en niet kan waarmaken.

**Kind, broer/zus, partner, ouder**

Door de psychische en/of verslavingsproblematiek verandert de relatie tussen jou en jouw dierbare. Op sommige naasten heeft dit veel impact.

→ **Kind van**

Ben je een *kind van* dan kan het zijn dat je je zorgen maakt over je vader of moeder. Deze zorgen zijn niet zichtbaar voor anderen. Het kan opluchten als je erover praat. Als dat niet genoeg is, vraag dan om hulp. Denk niet dat je je ouders dan met problemen opzadelt. Soms is het gewoon beter als jij en je ouders hulp krijgen.

- Vertel iemand die je vertrouwt (bijvoorbeeld op school) dat je hulp nodig hebt en vraag diegene stappen voor je te zetten.
- Op de website van de gemeente is informatie te vinden over de 'jonge mantelzorger'. Als je zorgtaken hebt, kun je deze raadplegen.
- Vraag advies bij de kindertelefoon, bij MIND Korrelatie of bij Veilig thuis (zie belangrijke links).

→ **Broer of zus van**

Broer of zus van (in de ggz noemen ze dit 'brus') zijn is niet altijd eenvoudig. Thuis gaat er veel zorg, aandacht en tijd uit naar het zieke of verslaafde familielid, die ook nog de sfeer in huis kan bepalen. Wat helpt:

- Probeer als gezin bewust tijd voor elkaar te maken. Doe af en toe ook leuke dingen samen.
- Besef dat jouw problemen (hoe klein ook) mogen bestaan. Praat erover en durf hulp te vragen.
- Lukt het thuis niet erover te praten, dan kun je bij de (praktijkondersteuner van de) huisarts terecht.
- Geef ruimte aan jouw gevoelens. Het is logisch dat je soms boos, verdrietig of angstig bent.

→ **Partner van**

Als *partner* merk je dat het thuis ineens anders is dan anders. Samen willen jullie er goed doorheen komen. Blijf daarom werken aan jullie relatie:

- Besef dat herstel tijd nodig heeft. Volg het tempo van je dierbare en schat deze tijd realistisch in.
- Bied een luisterend oor en toon begrip. Aandacht helpt, opdringen niet. Wees open, oordeel niet, maar geef wel duidelijk aan hoe jij het ervaart.
- De aandoening van je partner kan invloed hebben op jullie (intieme) relatie. Soms ontstaan er seksuele problemen, die blijvend kunnen zijn. Samen praten en rouwen helpt. Neem ook tijd om samen te ontspannen. Maak bijvoorbeeld een wandeling of masseer elkaar. Als de relatie onder druk staat kan gericht advies welkom zijn.
- Ondersteuning vanuit de hulpverlening en/of lotgenotencontact kan zinvol zijn.
- Als jij en jouw partner kinderen hebben, dan kun je advies vragen over hoe je het beste kunt handelen en hulp krijgen bij het ondersteunen van de kinderen.

→ **Ouder van**

Als *ouder* wens je het beste voor je kind en wil je er voor ze zijn. De aandoening kan voor spanning zorgen:

- Praat over ouderschap, jouw zorgen en grenzen.
- Probeer samen afspraken te maken over gedrag en taken. Zeker als je kind boven de 18 is en voor de wet volwassen, is dit zinvol.

Belangrijke links

- De Generieke modules **Naasten** en **KOPP/KOV** en de bijhorende hulpmiddelen zijn terug te vinden op **ggzstandaarden.nl**.
- Op de website van **Naasten in Kracht** staan ervaringen en tips van en voor naasten.
- **https://www.kindertelefoon.nl/**
- **https://mindkorrelatie.nl/**
- Op **regelhulp** kan je informatie vinden voor de **jonge mantelzorger**.
- **MIND Ypsilon: visie op familie ervaringsdeskundigheid**