

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. Vanuit jullie relatie wil je steun bieden, helpen om de balans tussen draaglast en veerkracht te houden. Er voor iemand zijn, kan heel dankbaar zijn en veel 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, buur, tante etc. Daarnaast ontstaan er nieuwe rollen, bijvoorbeeld als co-begeleider of mantelzorger. Hoe je invulling geeft aan deze rollen hangt af van jullie relatie, jou als persoon, jouw ervaring met en de 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 jezelf overeind blijft. Tijd besteden aan jezelf, terwijl het slecht gaat met een dierbare voelt tegennatuurlijk. Soms wil of kan je misschien even niks, 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(en). Je hebt je voorbereid op een stevige sprint, maar soms blijkt het een marathon. Daar is een lange adem voor nodig. 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 staan organisaties waar je 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. Manieren die niet bevorderlijk zijn voor de situatie en niet voor jezelf. Het is goed te weten wat je wel en niet wilt, zodat 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 ook mensen die voor jou klaar staan. Bedenk wie jou of jouw dierbare ook kan ondersteunen en welke ondersteuning je zelf nodig hebt. De burens waar je een kop thee kan drinken, of je beste vriend waar 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 juist met mensen met vergelijkbare problemen. De (h)erkenning in combinatie met de emotionele ondersteuning en de ervaringskennis, zorgt voor een steun in de rug. Maar ook voor een spiegel. Leer van andermans successen en valkuilen.

→ Schaamte

Er heerst vaak nog een stigma op psychische of verslavingsproblemen. Over het gebroken been wordt openlijk gesproken, maar over geestelijke gezondheid minder. Mensen hebben vaak een oordeel, zeker als de geestelijke problemen leiden tot forensische zorg. Toch geldt ook hier *praat erover*, je zult merken dat meer mensen ervaring hebben met de ggz en oordelen veranderen als jouw persoonlijke verhaal gehoord wordt.

→ 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 gedaan is en hoe dit heeft uitgedaakt. Ook ga jij mee naar de toekomst. 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.

Vervolg: Werkkaart

Samenwerken met jouw dierbare en de hulpverlening vraagt inzicht en begrip:

→ Inzicht

Het is belangrijk om de aandoening en bijkomend gedrag te begrijpen. Door dit begrip weet je hoe je tot steun kan zijn en wanneer je (misschien) tot last bent. Je leert hoe je in sommige situaties anders omgaat met jouw dierbare, met jouw intuïtie, liefde en natuurlijke reactie. Ook inzicht in het eigen proces is van belang:

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

→ 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 uw dierbare het tempo bepaalt.
- Bespreek samen wat wel en wat niet besproken wordt (mede met 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 of verslavingsproblematiek verandert de relatie tussen jou en je dierbare. Voor 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 er over praat. Als dat niet genoeg is, vraag dan ook hulp. Je zadelt je ouders niet met meer problemen op, soms is het beter voor iedereen 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 jullie gemeente is informatie te vinden over de "jonge mantelzorger" (als je zorgtaken hebt, kan je daar gebruik van maken).
- 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') is niet altijd eenvoudig. Thuis gaat 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, ga samen ook leuke dingen doen.

- Besef dat ook jouw problemen bestaan, hoe klein ze ook lijken, praat erover en durf hulp te vragen.
- Lukt het thuis niet erover te praten, dan kan je bij de (praktijkondersteuner van de) huisarts terecht.
- Geef ruimte aan jouw eigen 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 je erdoor heen slaan. 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. Ben open, oordeel niet, geef wel duidelijk aan hoe jij het ervaart.
- Door de aandoening kan je een stuk van jouw geliefde verliezen, bijvoorbeeld intimiteit. Door de aandoening is er een tijdelijk of permanent verlies. Rouwen om dit verlies helpt. Praat, vooral in betere tijden, over het gedrag en jullie relatie.
- Ondersteuning vanuit de hulpverlening en/of lotgenotencontact kan erg zinvol zijn.
- Als jij en jouw partner kinderen hebben, dan kan je hulp vragen hoe je het beste kunt handelen en de kinderen kunt ondersteunen.

→ Ouder van

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

- Praat over het ouderschap, de zorgen en jouw grenzen.
- Probeer samen afspraken te maken over gedrag en taken. Zeker als je kind boven de 18 is en de wettelijke positie verandert, is dit zinvol.

Belangrijke links

- De generieke module [Naasten](#) is terug te vinden op ggzstandaarden.nl.
- Evenals de generieke module Zorg voor ouders met psychische en/of verslavingsproblematiek en hun (volwassen) kinderen (KOPP/KOV).
- Op de website van [Naasten in Kracht](#) staan ervaringen en tips van en voor naasten.
- <https://www.kindertelefoon.nl/>
- <https://mindkorrelatie.nl/>
- <https://www.regelhulp.nl/ik-zorg-voor-iemand/jonge-mantelzorgers>
- [MIND Ypsilon: visie op familie ervaringsdeskundigheid](#)