**Studiehandleiding**

**Leertraject Naasten**



Hogeschool Windesheim - Lectoraat GGZ & Samenleving

Trainers: Ria Sijbersma en Frederiek Overbeek

Looptijd: januari - mei 2024

**Inhoudsopgave**

Doelstelling pagina 3

Opzet bijeenkomsten pagina 3

Opzet ervaringsverhalen pagina 4

Wat leer je tijdens dit leertraject? Pagina 4

Eindopdracht Pagina 5

Eindopdracht Pagina 5

Literatuur Pagina 5

Trainers Pagina 6

Bijeenkomsten/data Pagina 6

Indeling van de bijeenkomsten Pagina 6-12

Bijlage 1: De 4 herstelfases Pagina 13

Bijlage 2: De 4 herstelfases vanuit Pagina 14

Naastenperspectief

# Doelstelling leertraject naasten

Dit leertraject is bedoeld voor naastbetrokkenen van wie een naaste langdurige ondersteuning/ hulpverlening/ zorg ontvangt van een instelling of instantie. In de langdurige zorg is de samenwerking tussen cliënten/ patiënten, naasten en professionals vaak ook langdurig. Daarbij had je als naastbetrokkene ook daarvoor al te maken met je naaste die psychische en/of fysieke beperkingen ondervindt, en kom je hierin zelf ook allerlei emoties, belemmeringen, frustraties etc. tegen.

In dit leertraject verken je als naastbetrokkene je eigen verhaal, en manieren waarop je met behulp van je eigen verhaal steun kan bieden aan andere naastbetrokkenen. Het aanbod is ook gericht op het onderzoeken of en hoe je deze ervaringen kan gebruiken. Je leert hoe je de herstelfase waar een andere naastbetrokkene in zit en de behoeften die deze heeft kan herkennen en daarbij kan aansluiten, en dit te koppelen aan grotere thema’s. Daarbij kan je je oriënteren op mogelijke vervolgstappen die je kan en wil nemen om hier als lotgenoot, vrijwilliger of professional vorm aan te geven.

In het leertraject is het delen van je eigen (herstel)verhaal als naastbetrokkene een centraal onderdeel. Daarbij ligt de nadruk niet op het vinden van onderlinge steun en herkenning, zoals in lotgenotengroepen vaak het geval is, maar om de ervaringskennis die in de verhalen van de deelnemers besloten ligt. Is het helder wat het verschil is tussen het verhaal van jou als naaste en dat van degene waar je naaste van bent?

Opzet van het leertraject

Het leertraject bestaat uit 8 bijeenkomsten van 3,5 uur op een fysieke locatie. De maximale groepsgrootte is 8 deelnemers. Ria Sijbersma is hoofdtrainer. De tweede trainer is Frederiek Overbeek. De gastdocent wisselt per thema.

**De indeling van de bijeenkomsten is als volgt:**

1. Kennismaking, introductie van het leertraject, een eerste blik op de generieke module naasten, introductie van herstel, verschil tussen ervaring, ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid, de rol van de familie ervaringsdeskundige en verschillende ‘soorten’ naastbetrokkenen.
2. 4 herstelverhalen
3. 4 herstelverhalen
4. Gastdocent: Transitie cirkel, rouw en levend verlies.
5. Gastdocent: Samenwerking en (veranderende) rollen’ en Triadisch werken, omgaan met hulpverleners. Daarnaast is er tijd voor een tussenevaluatie.
6. Gastdocenten: Herstel en herstelfasen van naasten, schuld, schaamte, stigma.
7. Gastdocent: Juridische aspecten. Verder is er aandacht voor het thema steun en netwerk, (rollenspel) en grenzen stellen.
8. Eindpresentatie met opbrengsten en evaluatie.

In bijeenkomst 2 en 3 vertellen deelnemers hun ervaringsverhaal als naastbetrokkene in 10 minuten. Voor de reacties, de vragen en het vaststellen van de ervaringskennis elementen nemen we 15 minuten. **NB:** het gaat hierbij echt om het verhaal van de naaste, niet dat van de client! De trainers en de andere deelnemers stellen verdiepende vragen en gaan samen op zoek naar de kennis die uit deze verhalen te halen is.

In bijeenkomsten 4 t/m 7 komen thema’s aan bod, waarover de deelnemers op basis van hun eigen ervaringen met elkaar in gesprek gaan en oefeningen krijgen aangeboden. Daarvoor maken we gebruik van gastdocenten. Meestal starten we met een theoretische inleiding, waarna de uitwisseling plaatsvindt in kleine groepjes of in een andere werkvorm. Deze uitwisseling is ook gericht op wat je hier zelf mee kan doen om anderen te ondersteunen, en vanuit welke rol.

**Bespreken van de ervaringsverhalen**

Iedere deelnemer krijgt 10 minuten de tijd om diens ervaringsverhaal te delen. Dit mag op geheel eigen wijze, in woorden en/of met behulp van creatieve middelen zoals foto’s, schilderijen, videobeelden etc. De trainers en de andere deelnemers stellen gerichte vragen op basis van de doelstelling van het leertraject en de thema’s. Vragen kunnen bijvoorbeeld zijn:

* Wat kunnen andere naasten hebben aan dit verhaal?
* Welke onderdelen uit dit verhaal geven hoop?
* Welke rol(len) hoor je deze naaste innemen?
* Welke kantelmomenten hoor je terug in dit verhaal?
* Welke worstelingen hoor je in dit verhaal?
* Welke keuzes hoor je terug in dit verhaal?
* Wat leer je als toehoorder van dit verhaal?

Wat leer je van het presenteren van je eigen verhaal als naaste, en van het bevragen van andere naasten die hun verhaal vertellen?

* + Je kunt je eigen verhaal beknopt presenteren;
  + Je kunt open zijn over je eigen ervaringen als naaste;
  + Je kunt benoemen wat jij belangrijk vindt om uit te dragen naar andere naasten;
  + Je kunt feedback ontvangen en verwerken;
  + Je hebt zicht op de (herstel)fasen die je zelf hebt doorlopen;
  + Je hebt zicht op je eigen rol in jouw verhaal;
  + Je hebt zicht op jouw samenwerking met de hulpverlening en de client;
  + Je kunt als toehoorder vragen stellen die de ander verder helpen.

# Wat leer je tijdens dit leertraject?

* Je hebt begrip van je eigen verhaal en herstelproces als naaste;
* Je kan je eigen verhaal helder en duidelijk overbrengen;
* Je hebt kennis over belangrijke thema’s waar je als naastbetrokkene mee te maken krijgt;
* Je hebt kennis over ondersteuningsmogelijkheden voor naasten;
* Je hebt kennis van de generieke module naasten;
* Je kan vanuit je eigen ervaring andere naasten helpen inzicht te krijgen in hun eigen (herstel)verhaal;
* Je hebt zicht op manieren waarop je jouw ervaringen kan en wil inzetten, en op de stappen die hiervoor nodig zijn.

# Voorbereiding

Vóór de eerste bijeenkomst vragen we het volgende van je:

1. Denk alvast na over **jouw ervaringsverhaal als naaste**:
   1. Wat zijn belangrijke momenten geweest in de tijd dat je als naaste betrokken bent geweest bij de ondersteuning van je vriend/ vriendin/ broer/ zus/ vader/ moeder/ kind etc.?
   2. Wat waren belangrijke hulpbronnen?
   3. Wat is de reden dat je meedoet aan dit leertraject?

Ná de eerste bijeenkomst ga je dit verhaal beschrijven in één A4 en/of geef je dit beeldend weer en bereid je een presentatie van 10 minuten voor.

1. Bekijk de werkkaarten van de **generieke module naasten**, zie [generieke module naasten](https://www.ggzstandaarden.nl/generieke-modules/samenwerking-en-ondersteuning-naasten-van-mensen-met-psychische-problematiek/introductie).
2. Kijk het **filmpje over herstel en herstelfasen:** [**https://www.youtube.com/watch?v=6Iu4F4k3MbQ**](https://www.youtube.com/watch?v=6Iu4F4k3MbQ)
3. Neem naar de eerste bijeenkomst iets mee **waar je steun aan ontleent** (een voorwerp, foto, muziekfragment, schilderij, gedicht o.i.d.).

# Eindopdracht

Stel je voor, je organiseert een middag met en voor naasten, hoe zou jij jezelf daar dan presenteren? Als eindopdracht bereid je een presentatie voor waarin je aandacht besteedt aan:

* Wie ben jij als naaste die anderen ondersteunt?
* Wat heeft het leertraject je gebracht en wat ga je er mee doen?
* Welk thema spreekt je het meeste aan? Werk dat uit aan de hand van jouw verhaal.

Ook in de eindopdracht is ruimte voor creatieve vormen.

# Literatuur:

Literatuur die we in het leertraject behandelen:

* Alle werkkaarten van de generieke module voor naasten:

<https://www.ggzstandaarden.nl/generieke-modules/samenwerking-en-ondersteuning-naasten-van-mensen-met-psychische-problematiek/info/hulpmiddelen>

Aanbevolen literatuur/ bronnen:

* Webinar generieke module naasten: [https](file:///C:/Users/iy0121216/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/Content.Outlook/1Q9FGA5Z/https)[://vimeo.com/654842393](https://vimeo.com/654842393)
* Het boek ‘Bondgenoten’ van Henk-Willem Klaassen
* Flyer met tips voor naasten, Mind: [naasten-flyer-v1.pdf (wijzijnmind.nl)](https://wijzijnmind.nl/media/6357/download/naasten-flyer-v1.pdf)
* <https://www.zorgvisie.nl/ggz-heeft-blinde-vlek-voor-naasten-van-psychische-patienten/>
* Artikel over ‘Beschermjassen’: [05042022 Def Samenwerken met gezin en netwerk deel 1 (beschermjassen).pdf](file:///C:/Users/Henk-Willem/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/Content.Outlook/JYYTUQI5/05042022%20Def%20Samenwerken%20met%20gezin%20en%20netwerk%20deel%201%20(beschermjassen).pdf)
* podcast over beschermjassen: <https://open.spotify.com/episode/4BzZfs9a4d5Zh9rWCxVn9K?si=Qi0vzyrES967JwNcfuDUmQ>
* Themamiddag over levend verlies van ‘Familie telt’, een Amsterdams initiatief van samenwerkende ggz instellingen: <https://youtu.be/6H63vizlKVM>
* Het filmpje ‘Samen met naasten’: [**https://youtu.be/bsa1QDUFuf4**](https://youtu.be/bsa1QDUFuf4)

# Trainers

Ria Sijbersma, Frederiek Overbeek en gastdocenten.

# Bijeenkomsten

Dinsdagen van 14.00-17.30 uur:

* 27 februari, bijeenkomst 1
* 12 maart, bijeenkomst 2
* 26 maart bijeenkomst 3
* 9 april, bijeenkomst 4, Seval
* 23 april, bijeenkomst 5, Conny en Pauline
* 7 mei, bijeenkomst 6, Jeroen en Gerrit
* 21 mei, bijeenkomst 7, Siebrand
* 4 juni, bijeenkomst 8, eindpresentaties en bewijzen van deelname

# Indeling van de bijeenkomsten

**Bijeenkomst 1 - Introductie**

In de eerste bijeenkomst introduceren we de opbouw en inhoud van het leertraject. We lichten toe waar je op kunt letten bij het schrijven van een ervaringsverhaal als naastbetrokkene, en we besteden alvast aandacht aan de eindopdracht.

Vervolgens nemen we de tijd om onszelf aan elkaar voor te stellen. Dit doen we aan de hand van het voorwerp/ filmpje/ de tekst etc. die je hebt meegebracht, waar je steun aan ontleent.

Ook werpen we samen een eerste blik op de generieke module naasten, we introduceren het begrip ‘herstel’, we gaan in op het verschil tussen ervaring, ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid, en we gaan kort in op de rollen die je kan innemen als naaste, bijvoorbeeld als familie-ervaringsdeskundige of voorlichter.

Er wordt een rooster gemaakt voor de komende bijeenkomsten waarin de herstelverhalen worden gepresenteerd.

**Wat je hebt geleerd na bijeenkomst 1:**

* Je hebt zicht op inhoud en werkwijze van het leertraject;
* Je hebt zicht op je eigen wensen en verwachtingen m.b.t. het leertraject, en die van anderen;
* Je hebt zicht op samenwerkingsafspraken binnen het leertraject;
* Je hebt basale kennis over de Generieke Module Naasten;
* Je hebt basale kennis over herstel, het verschil tussen ervaringen, ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid en de rol van de familie ervaringsdeskundige;
* Je hebt basale kennis over het onderscheid tussen verschillende‘typen’ naasten (partner, ouder, kind, brus) en verschillende soorten cliënten (GGz, verslaving, LVB) (B1);
* Je hebt een beeld van hoe een naasten-herstelverhaal te vertellen.

**Bijeenkomst 2 – Herstelverhalen van 4 deelnemers**

Er is 10 minuten om je naasten-herstelverhaal te presenteren, dat doe je op geheel eigen wijze. Dat mag met ondersteuning van beeld, geluid of andere creatieve vormen.

Daarna geeft de groep reacties, feedback en stelt vragen. Voor deze uitwisseling nemen we ongeveer 10-15 minuten.

Deze reacties en uitwisselingen kunnen gaan over de volgende onderwerpen:

* Wat kunnen andere naasten hebben aan dit verhaal?
* Welke onderdelen uit dit verhaal geven hoop?
* Welke rol(len) hoor je deze naaste innemen?
* Wat heeft je geholpen? (is kantelmoment)
* Wanneer ging het beter met je? en waardoor? (is kantelmoment)
* Welke worstelingen hoor je in dit verhaal?
* Welke keuzes hoor je terug in dit verhaal?
* Wat leer je als toehoorder van dit verhaal?

**Wat heb je geleerd in bijeenkomst 2:**

* + Je kunt je eigen verhaal beknopt presenteren;
  + Je kunt open zijn over je eigen ervaringen als naaste;
  + Je kunt benoemen wat jij belangrijk vindt om uit te dragen naar andere naasten;
  + Je kunt feedback ontvangen en verwerken;
  + Je hebt zicht op de (herstel)fasen die je zelf hebt doorlopen;
  + Je hebt zicht op je eigen rol in jouw verhaal;
  + Je hebt zicht op jouw samenwerking met de hulpverlening en de client;
  + Je kunt als toehoorder vragen stellen die de ander verder helpen.

**Bijeenkomst 3 - Herstelverhalen van 4 deelnemers**

Er is 10 minuten om je naasten-herstelverhaal te presenteren, dat doe je op geheel eigen wijze. Dat mag met ondersteuning van beeld, geluid of andere creatieve vormen. Daarna geeft de groep reacties, feedback en stelt vragen. Er is maximaal 15 minuten voor reacties.

Deze reacties en uitwisselingen kunnen gaan over de volgende onderwerpen:

* Wat kunnen andere naasten hebben aan dit verhaal?
* Welke onderdelen uit dit verhaal geven hoop?
* Welke rol(len) hoor je deze naaste innemen?
* Welke kantelmomenten hoor je terug in dit verhaal?
* Welke worstelingen hoor je in dit verhaal?
* Welke keuzes hoor je terug in dit verhaal?
* Wat leer je als toehoorder van dit verhaal?

**Wat heb je geleerd in bijeenkomst 2:**

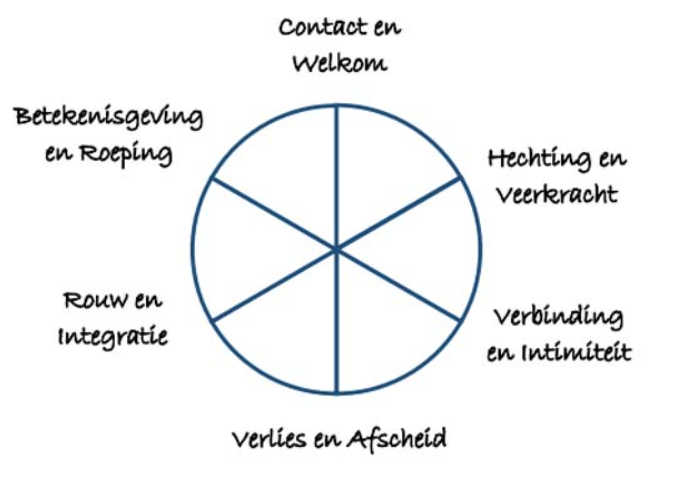
* + Je kunt je eigen verhaal beknopt presenteren;
  + Je kunt open zijn over je eigen ervaringen als naaste;
  + Je kunt benoemen wat jij belangrijk vindt om uit te dragen naar andere naasten;
  + Je kunt feedback ontvangen en verwerken;
  + Je hebt zicht op de (herstel)fasen die je zelf hebt doorlopen;
  + Je hebt zicht op je eigen rol in jouw verhaal;
  + Je hebt zicht op jouw samenwerking met de hulpverlening en de client;
  + Je kunt als toehoorder vragen stellen die de ander verder helpen.

**Bijeenkomst 4 – Levend verlies, rouw , stigma , transitiecirkel**

We gaan in deze bijeenkomst in op (heftige) emoties die vaak voorkomen bij naastbetrokkenen. Daarbij is het eerste thema ‘Rouw en (levend) verlies’. We introduceren de begrippen rouw en verlies, en vervolgens ga je het in kleine groepjes hebben over jullie eigen ervaringen hiermee. Vragen waar je het bijvoorbeeld over kunt hebben, zijn:

* Welk verlies heb je ervaren?
* Hoe ben je hiermee omgegaan, wat werkte daarin wel of juist niet goed voor jou?
* Welke tips zou je een ander kunnen geven die een soortgelijk proces doormaakt?

De transitiecirkel wordt geïntroduceerd en toegelicht.



**Achtergrond informatie**

* Alie Weerman (2014). Schaamte & verslaving: de moed om gestigmatiseerd ‘te zijn’. *Psyche & Geloof*, vol. 25, nr. 4, pag. 284-295.
* Plooy, A. (2019). *6 modulen over Stigma*. Zwolle: Windesheim.

**Wat je hebt geleerd na bijeenkomst 4:**

* Je hebt zicht op rouwverwerking met en zonder overlijden;
* Je hebt kennis van de fasen in het rouwproces;
* Je kunt reflecteren op je eigen rouwproces;
* Je hebt kennis over (zelf)stigma en schaamte;
* Je hebt zicht op je eigen ervaringen met (zelf)stigma, schaamte, schuld en machteloosheid en de invloed daarvan op naasten en hulpverleners;
* Je hebt een introductie gehad in het omgaan met stigma en schaamte.

**Bijeenkomst 5 - Hoe ga je om met de hulpverlening? Samenwerken in de triade, multipartijdig samenwerken en hoe zet ik mijn ervaringen functioneel in & de dramadriehoek en de winnaarsdriehoek**

Hoe kan je eigenlijk het beste met je hulpverlener omgaan als naaste? We wisselen leerervaringen en succesverhalen met elkaar uit. Er is ook de mogelijkheid om in rollenspel te oefenen. Daarnaast staan we stil bij triadisch werken: zie de werkkaart Triadisch werken.

Welke houding neem jij zelf aan als naaste in de samenwerkingsdriehoek? Hoe kijk je naar die hulpverlener(s)? Werk jij actief aan de opbouw van vertrouwen – ook als niet alles goed gaat?

In het tweede uur gaan we dieper in op verschillende rollen die de partijen in de driehoek kunnen hebben/ innemen, en wat voor invloed dit heeft op de samenwerking. We gebruiken hierbij de dramadriehoek, waarin interactiepatronen verbeeld worden aan de hand van drie rollen: de aanklager, de redder en het slachtoffer. We bieden ook een alternatief voor de dramadriehoek, namelijk de ‘winnaarsdriehoek’. De alternatieve rollen binnen deze driehoek, zijn: assertief, zorgend en kwetsbaar. Hiermee gaan we aan de slag met de volgende opdracht:

• Welke rollen (aanklager, redder, slachtoffer) zie jij regelmatig terug in de samenwerking in de driehoek?

• Hoe zou je zelf uit de rol van aanklager/ redder/ slachtoffer kunnen stappen, wanneer je deze inneemt?

• Wat voor concrete acties kan je morgen nemen om patronen te doorbreken?

• Kun je uit de voeten met het begrip ‘multipartijdigheid’? Hoe zou je dat in een paar zinnen voor jouw situatie beschrijven?

In groepjes kun je de volgende vragen bespreken:

* Heb je zelf voorbeelden meegemaakt van goede samenwerking in de driehoek? Wat ging dan goed? Welke stappen heb jij daarvoor zelf ondernomen?
* Een hulpverlener heeft vakkennis. Durf jij aandacht te vragen voor jouw diepgaande kennis van het leven van je naaste?
* Kan jij respect en begrip opbrengen voor de hulpverleners? Welke rol spelen eerdere negatieve (of positieve) ervaringen van jou met hulpverleners hierbij?
* Probeer je emoties als machteloosheid, boosheid en angst, in de samenwerking uit te spreken, en bespreekbaar te maken? Heb je een positief voorbeeld?
* Probeer je belemmeringen en ontevredenheid in de samenwerking bespreekbaar te maken? Wat is daarvan het resultaat?
* Bespreek je van tevoren met jouw naaste wat jij wel en niet in een gesprek met de hulpverlener mag inbrengen? (gelijkwaardigheid)
* Durf je ook aandacht te vragen voor je eigen herstelproces bij de hulpverlener?
* Maken jullie in de driehoek heldere afspraken wie wat doet: wat de client zelf doet, wat jij als naaste, en wat de hulpverlener?
* Hoe kun je (leren) zeggen wat eigenlijk niet durft te zeggen? Heb je hier een voorbeeld van? Eventueel de voorbeelden uitwerken.

Aan het eind van deze bijeenkomst besteden we aandacht aan praktische handvatten die je zelf als naaste kunt gebruiken, of kunt aanbieden aan andere naasten. Ook gaan we in op verschillende rollen die jij als naaste kunt vervullen in het ondersteunen van anderen, en verken je welke rol goed bij jou zou kunnen passen. Hierbij hoort ook informatie en levende voorbeelden van mensen, over de mogelijke rollen van naasten: coach, lotgenotengroepsleider, voorlichter, vrijwilliger, NAH café , familie-ervaringsdeskundige etc. Dit kan je gebruiken als een voorbereiding op je eindpresentatie.

Lees als voorbereiding op bijeenkomst 5:

Werkkaart Triadisch werken

https://www.ggzstandaarden.nl/uploads/side\_products/669fa3f2923208147a14d1b4dee4c5d0.pdf

**Wat je hebt geleerd na bijeenkomst 5:**

* Je hebt inzicht in het belang van werken aan gelijkwaardigheid en openheid in de driehoek;
* Je hebt kennis over de dramadriehoek, onderscheid kunnen maken tussen slachtoffer, redder en aanklager;
* Je hebt inzicht in je eigen rol en positie t.o.v. je naaste;
* Je hebt inzicht in hoe je zelf invloed kunt uitoefenen op jouw relatie met je naaste;
* Je hebt inzicht in het belang van het bespreekbaar maken van belemmeringen en ‘schurende’ gevoelens en gedachten in de driehoek;
* Je hebt kennis van het belang van duidelijke afspraken maken in de driehoek, wie doet wat.

**Bijeenkomst 6 – Herstel en herstelfasen van naasten & schuld, schaamte en stigma &**

**stand van zaken /tussenstand leerproces (tussenevaluatie)**

We gaan dieper in op herstel, het verschil tussen ervaringen, ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid en de rol van de familie ervaringsdeskundige; we hebben het over ‘herstel’ en ‘herstelfasen’. Hierbij kijken we naar herstel van de client en herstel van de naaste, en de overeenkomsten en verschillen die in deze herstelprocessen te zien zijn. In subgroepen ga je in gesprek over je eigen herstelproces, in welke fase je op dit moment zit en hoe je daar bent gekomen (zie bijlage voor de herstelfasen).

Het tweede thema is ‘Schuld, schaamte, (zelf) stigma en machteloosheid’. Ook bij dit thema introduceren we de vier woorden aan de hand van theorie en onze eigen ervaringen. Vervolgens gaan we met de volgende opdracht aan de slag:

* Bedenk bij de vier woorden een voorbeeld waarin je dit bent tegengekomen;
* Uitwisseling hierover in groepjes aan de hand van bijvoorbeeld de volgende vragen:
  + In hoeverre zijn de deelnemers open over de situatie van hun naaste, waarom wel of niet?
  + Naar wie wel of niet?
  + Is dit gemakkelijker naar lotgenoten of niet?
  + In hoeverre spelen schuld, schaamte, stigma en machteloosheid hierbij een rol?
  + Word je als naaste gezien als deel van de oorzaak, of als deel van de oplossing van de problemen?
* Je mag voor het bespreken van de vier woorden ook andere vormen kiezen, zoals een elfje/ een tekening/ muziek/ foto’s. Je kan deze andere vorm ook later thuis uitwerken na de les (onbenoembare ervaringskennis).

In het tweede uur gaan we als eerste in op het thema ‘steun en netwerk’. We geven informatie over zelfhulp en peer-support, op basis van de werkkaart ‘wat heeft een naaste nodig?’. Daarna is er tijd voor een tussenevaluatie.

**Wat je hebt geleerd na bijeenkomst 6:**

* Je hebt kennis over overeenkomsten en verschillen tussen het herstel van cliënten en naasten;
* Je hebt inzicht in de fasen van je eigen herstelproces als naaste;
* Je hebt kennis over schuld, schaamte, (zelf)stigma en machteloosheid;
* Je kunt deze begrippen toepassen op je eigen situatie;
* Je hebt kennis over zelfhulp en peer-support.

**Bijeenkomst 7 - Privacy en andere relevante wet- en regelgeving & steun, netwerk en grenzen stellen**

Er is een gastles van een jurist. Aan de hand van de werkkaart ‘Zorgvuldig delen van informatie in de triade’ kunnen deelnemers alvast vragen voorbereiden. Wat betekent het voor je naaste als jij je verhaal waar hij/zij zo’n groot onderdeel van is, gaat delen met anderen? Waar moet je aan denken? Deze vragen kunnen gaan over bijvoorbeeld de AVG, zeggenschap, mentorschap, bewindvoering etc.

Daarnaast gaan we in op het thema ‘steun en netwerk’. We geven informatie over zelfhulp en peer-support, op basis van de werkkaart ‘wat heeft een naaste nodig?’ uit de generieke module naasten. We gaan in op activiteiten waar je kracht of energie uit haalt, of waar je rust van krijgt, en welk gevoel je er van krijgt. Hierover wissel je in kleine groepen met elkaar uit. Ook vul je in duo’s een netwerkkaart in.

Het derde thema is ‘grenzen stellen’. We gaan in op vragen zoals: wat zijn grenzen? Wat zijn jouw grenzen? Wanneer ga je je grens over? En hoe kan je je grenzen beschermen? In subgroepen hebben we het hier verder over en wisselen we tips uit over manieren om je grenzen aan te geven. Er kunnen rollenspelen worden aangeboden om te oefenen.

**Achtergrond informatie:**

Werkkaart ‘Wat heeft een naaste nodig?’: <https://www.ggzstandaarden.nl/uploads/side_products/657f8507f83d743101a662fc759d2624.pdf>

[Gedragspatronen: sponzen en spiegelen | Naasten in kracht](https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fnaasteninkracht.nl%2Fnl%2Fgedragspatronen-sponzen-en-spiegelen&data=05%7C01%7Cfj.overbeek%40windesheim.nl%7Ced0369d15eb0402d064008daf30d5821%7Ce36377b770c44493a338095918d327e9%7C0%7C0%7C638089535885001866%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=2BH83F8ASi1rtwemfbdX%2Ft6ImpJtvtcf4FelYB%2F9ehE%3D&reserved=0)

Achtergrond literatuur: Werkkaart ‘Zorgvuldig delen van informatie in de triade’:

<https://www.ggzstandaarden.nl/uploads/side_products/eff37b288766965a6c767e7192f196bb.pdf>

**Wat je hebt geleerd na bijeenkomst 7:**

* + Je hebt zicht op vormen van ondersteuning voor naasten;
  + Je hebt een beeld van waar je zelf steun en kracht uit put;
  + Je hebt een beeld van eigen ondersteuningsnetwerk;
  + Je hebt zicht op hoe je bovenstaande kan gebruiken voor het ondersteunen van andere naasten;
  + Je hebt zicht op mogelijke grenzen en eigen grenzen;
  + Je hebt kennis over hoe je grenzen kunt aangeven;
  + Je hebt basale kennis over wetgeving en waar de ruimte zit;
  + Je hebt zicht op manieren waarop je anderen hierin kunt ondersteunen.

**Bijeenkomst 8 Eindpresentaties**

Tijdens de laatste bijeenkomst presenteren alle deelnemers wat ze hebben geleerd en wat ze meenemen als naaste die iets wil betekenen voor anderen. In deze presentatie besteed je aandacht aan:

* Wie ben jij? Met en zonder je naaste?
* Wil je anderen ondersteunen en hoe?
* Wie ben jij als naaste die anderen ondersteunt?
* Wat heeft het leertraject je gebracht en wat ga je er mee doen?
* Welk thema spreekt je het meeste aan? Werk dat uit aan de hand van jouw verhaal.

Ook in de eindopdracht is ruimte voor creatieve vormen.

We eindigen bijeenkomst 8 met een feestelijke uitreiking van de bewijzen van deelname. Ook is er ruimte voor een mondelinge evaluatie van het leertraject. Een aantal weken na het leertraject ontvang je nog een schriftelijke evaluatie via de mail.

**Wat heb je geleerd na bijeenkomst 8:**

* + Je hebt zicht op wat je als naaste zou willen uitdragen als het gaat om je eigen verhaal;
  + Je hebt zicht op de rol die je als naaste wil innemen, en welke stappen daarvoor nodig zijn;
  + Je hebt kennis over wat goede momenten zijn om jouw ervaringen in te zetten;
  + Je hebt kennis over geschikte manieren om jouw ervaringen in te zetten;
  + Je hebt kennis over hoe je anderen kunt ondersteunen vanuit jouw eigen ervaringen, zonder direct over deze ervaringen te praten;
  + Je kunt aangeven wat je kwaliteiten en valkuilen zijn;
  + Je kunt aangeven hoe je kwaliteiten bijdragen aan het ondersteunen van andere naasten;
  + Je kunt aangeven wat je nodig hebt om goed met je valkuilen om te gaan;
  + Je hebt zicht op rollen die je wil vervullen als naaste;
  + Je hebt zicht op stappen die je wil zetten om je ervaringskennis als naaste verder te ontwikkelen.

**Bijlage “herstel en herstelfasen van naasten”**

**De 4 fasen van Herstel: vanuit client-perspectief.**

Hoe een herstelproces verloopt en wat daarin helpt of tegenwerkt, weten we nog niet zo precies. Uit onderzoek komen wel fases naar voren die voor de meeste mensen herkenbaar zijn. Maar of die bij iedereen zo optreden en vooral het gegeven dat die fases ook weer terugkomen, als je weer in een dal belandt. Juist omdat herstellen een persoonlijk proces is, kunnen we het niet in standaard fases of stappen vangen. Herstel verloopt doorgaans grillig en onvoorspelbaar. En soms blijven mensen (afhankelijk van hun diagnose of ziekte) heel lang in een bepaalde fase steken, ofwel ze vallen terug in eerdere fases.

**1. Overweldigd worden door de aandoening / kwetsbaarheid / crisis**

De ontreddering en verwarring staan op de voorgrond. Je leven voelt als ‘overleven’. Je bent de controle over jezelf en het leven volledig kwijt en hebt niet het idee dat je hier zelf ook maar enige invloed hebt. Je voelt jezelf ontredderd en gelooft er eigenlijk niet meer in dat je je eigen leven ooit nog terug op de rit zult krijgen. Wat heeft het ook allemaal voor een zin om nog te vechten? Niemand begrijpt je toch, je wilt met rust gelaten worden en aan de toekomst wil je al helemaal niet denken!

2. **Worstelen met de aandoening / kwetsbaarheid / crisis**

Vol van angst besef je dat het leven zo niet verder kan. Er moet wat gebeuren, het is nu of nooit! Er moet toch een manier zijn om je leven weer in eigen hand te krijgen? Hoe kan je leren om met je kwetsbaarheid om te gaan? Hoe leer je weer op jezelf en het leven te vertrouwen?

3. **Leven met de aandoening / kwetsbaarheid / crisis**

In deze fase besef je meer en meer dat je in staat bent om met de aandoening om te gaan. Inmiddels weet je maar al te goed dat het leven niet gemakkelijk is. Maar je moet ervan maken wat ervan te maken valt. Je bent hoe dan ook altijd verantwoordelijk voor je eigen leven en herstelproces. Het heeft geen zin om je op je beperkingen te focussen, maar kijk naar je kwaliteiten! Wat is er ondanks alle onmogelijkheden nog wel mogelijk? Wie ben je ‘zelf’ naast je stoornis?

4. **Leven voorbij de aandoening / kwetsbaarheid / crisis**

De aandoening raakt steeds meer op de achtergrond.

Doen waar je goed in bent, waar jij je gelukkig bij voelt en waar je kracht uit kunt halen. Kortom, je hart achterna gaan, zonder dat je jezelf in de weg laat staan door je beperkingen of kwetsbaarheden. Je stoornis of crisis is niet weg, maar die parkeer je naar de achtergrond van je bestaan.

Maak ruimte voor nieuwe doelen en een nieuwe betekenis van jou leven!

**De 4 Herstelfases vanuit Naasten-perspectief.**

Herstelfases gezien vanuit de familie/naasten.

***1. Overweldigd worden door de aandoening***

Familieleden weten in het begin absoluut geen raad met het feit dat hun naaste anders doet. Vaak is het een sluipend proces waar allerlei veranderingen in gedrag wel worden waargenomen, maar waar de naaste nog geen reden in ziet om tot actie over te gaan. Er is soms sprake van paniek. Is het een ziekte, is het gedrag? De situatie rond de naaste wordt in veel gevallen niet gedeeld met de directe omgeving. Aandacht en ruimte om familieleden hun verhaal te laten doen en voorlichting geven zijn in deze fase erg belangrijk.

***2. Worstelen met de aandoening***

Familieleden vinden het moeilijk dat hun naaste een diagnose heeft die psychiatrisch en chronisch van aard is. Zij leven en lijden in veel gevallen synchroon mee. Als het met hun naaste niet goed gaat, gaat het in veel gevallen ook niet goed met hen. Als het met de naaste beter gaat, gaat het met de familieleden ook beter. Het is soms moeilijk om de situatie rond de naaste een plek te geven. Er blijft soms hoop, er blijven soms vragen: wat als er andere medicatie gegeven wordt.? Wat als de medicatie afgebouwd wordt? Wat als er intensievere zorg verleend wordt of als er dan en dan ingegrepen was. Wat dan?…. Familieleden zijn in deze fase vooral op zichzelf aangewezen, hebben

soms geen of weinig voorlichting gehad, hebben soms geen begeleiding. Veel naasten zullen onbewust in deze fase blijven hangen. Individuele begeleiding, triadische gesprekken, psycho-educatie zijn in deze fase van belang.

***3. Leven met de aandoening***

Familieleden hebben in deze fase meer en meer geaccepteerd dat hun naaste een psychiatrisch ziektebeeld heeft. Er is reële hoop op verbetering. Familieleden proberen in deze fase hun naaste meer ruimte te geven en hen rollen op te laten pakken die ze voorheen ook hadden.

Zorg zal er altijd zijn en blijven en ook het herstel van vertrouwen zal in sommige gevallen plaats vinden.. Hier kunnen bijvoorbeeld bepaalde angsten en zorgen gedeeld worden. In deze fase zie je familieleden ook meer ruimte voor zichzelf krijgen. Ruimte om het sociale leven op te pakken, om bijvoorbeeld weer op vakantie te gaan. Van belang is in hoeverre er een samenwerking c.q. contact

is met de hulpverleners en de naaste en/of ondersteuning is middels lotgenoten contact.

Familieleden kunnen in deze fase ook worstelen met rouw om ‘levend verlies’: het besef dringt door dat hun naaste misschien nooit een ‘normaal leven’ zal kunnen leiden – geen werk, geen gezin en kinderen, maar ook: “ik ben mijn broertje kwijt”…

***4. Leven voorbij de aandoening****.*

Familieleden zijn vertrouwd geraakt met het feit dat hun naaste een psychiatrisch ziektebeeld heeft. Zij weten hoe zij in contact kunnen staan met de hulpverlening. Ondanks dat er zorgen zullen zijn, kunnen zij makkelijker omgaan met de hele situatie. Zij proberen hun naaste meer en meer te betrekken bij het (en hun) gewone leven. Zij hebben manieren gevonden om met hun naaste om te gaan én zichzelf staande te houden naast degene met de kwetsbaarheid.