De wereld van de MIND

MIND Korrelatie: meer dan 50 jaar ervaring in anonieme hulpverlening

De kracht van familie en naasten

Jong en psychische klachten?
Praat erover.
Je bent niet de enige!

Wat zeg je op je werk en hoe houd je werk en privé in balans?

Doe mee met MIND!

Online lezen?
Scan de QR-code of ga naar wijzijnmind.nl

Colofon

Uitgever

MIND
Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort
info@wijzijnmind.nl
www.wijzijnmind.nl

Eindredactie

Paul van Bodengraven
Nynke Geertsma

Vormgeving en Druk

MEO

Samenstelling

Christina van der Hoeven (projectleider MIND)
Paul van Bodengraven (bladmanager)
Nynke Geertsma (communicatieadviseur MIND)
Annemiek de Kruif (MIND Ypsilon)
Henk Mathijssen (Plusminus)
Hein van der Hulst (Labyrint – In Perspectief)

Fotografie

Geïnterviewden pagina 9, 16, 17, 21, 24, 25, 30, 32, 33, 37, 40, 46, 47, 50, 55, 58, 59, 65 en 68: Marieke Wijntjes
Foto pag. 3: Ellen Nieboer
Foto pag. 29: Marcel de Graaf
Foto's pag. 44 en 45: Ruud van der Graaf
Foto pag. 51: Remko Schotsman
Foto's pag. 52, 53 en 54 koningin Máxima: Robin Utrecht
koning Willem-Alexander: Patrick van Katwijk
Overige foto's: MIND, Shutterstock en 123RF

Aan dit magazine werkten verder mee:

Inez Aldersebaes (WEET), Moira Aloserij (IXTA NOA), Noaz Asbroek (MIND Young), Marjan ter Avest (directeur-bestuurder MIND), Laura Beljaars (St. Gilles de la Tourette), Marlies van Bemmel (SPV), Marty Dijkstra (psycholoog), Marieke van Dordt (Depressie Vereniging), Henk Driessen (Anoiksis), Annemarie van Essen (Impuls & Woortblind), Marijke Groot (winnaar MIND poëziewedstrijd 2018), Hadassa (St. Zelfbeschadiging), Liesbeth van der Heijden (MIND Ypsilon), Katinka Hellweg (MIND), Astrid Hertogh (huisarts), Janny Hovenkamp (Balans), Linda Jeekel (NHS), Jenny de Jeu (MIND), Soenil Kanhai (VvEd), Eline Keesmaat (POH-ggz), Kompassie Den Haag (Corry en Ricardo), Debora Korporaal (MIND), Marjolijn van Kooten (ADF stichting), Rika Louwe (Plusminus), Richard Makkinga (Familieraad Altrecht), Simone Melis (MIND), Romy Migo (MIND Young), Mirjam (MIND Korrelatie), Mine Ölzalp-Durmaz, Menno Oosterhoff, Saskia Oskam (MIND), Margriet Paalvast (MIND), prof. dr. Brenda Penninx (NESDA), Petra (Labyrint-In Perspectief), Patricia Pijnacker (PMDD), Thomas Pruijsen (Samen Sterk zonder Stigma), Tony Raedecker (St. Het Zwarte Gat), Anika Rooke (St. Borderline), Greetje Senhorst (MIND), Roelf Scholma (MIND FNR), Sander Slootmaker (MIND), Willem Smit (MIND), Stefanie Terpstra (Caleidoscoop), Gemma de Vetter (MIND Korrelatie), Nic Vos de Wael (MIND), Nanette Waterhout, Emanuel Wiemans (illustratie achterzijde), Yasmina (St. Weerklank), Rosan van der Zee (winnaar MIND poëziewedstrijd 2020).

Welkom in de wereld van MIND!

Beste lezer,

Bijna één op de twee mensen krijgt in zijn leven te maken met psychische klachten, zoals een depressie, angststoornis of eetprobleem. Afhankelijk van de ernst ervan kunnen die klachten je leven behoorlijk op z'n kop zetten. En ook dat van je naasten. Goede en tijdige hulp en ondersteuning zijn dan heel belangrijk. Maar voor veel mensen is het niet altijd duidelijk hoe en waar ze die kunnen vinden. Vaak wachten mensen te lang met het zoeken van hulp, omdat ze zich ongemakkelijk voelen om over hun psychische klachten te praten. Bijvoorbeeld omdat ze bang zijn dat anderen het niet begrijpen of gelijk met een oordeel klaarstaan. Terwijl erover praten, als is het maar met één iemand in je omgeving, deuren kan openen naar hulp, ondersteuning en herstel. Je bent niet de enige en je hoeft er niet alleen voor te staan.

Bij MIND steken we samen met onze lidorganisaties en vele ervaringsdeskundigen en ambassadeurs in Nederland veel tijd en energie in het behartigen van de belangen van mensen met psychische klachten en hun naasten. We willen dat iedereen tijdige en passende hulp krijgt als het nodig is en zoveel mogelijk gewoon kan blijven meedraaien in de samenleving.

Daarnaast houden we ons dagelijks bezig met het geven van voorlichting en het bevorderen van begrip en openheid rondom psychische klachten. Zo ook via dit magazine, waarin we verschillende kanten van psychische gezondheid en -zorg in de schijnwerpers zetten. We laten graag zien dat het niet alleen maar om problemen draait, maar dat er ook heel veel mooie en hoopgevende verhalen te vertellen zijn. Verhalen van mensen die in hun kracht staan en hun ervaringen benutten om anderen te ondersteunen.

Wil jij ook je ervaring delen of MIND steunen met een donatie? Kijk dan op pagina 69 of op onze website www.wijzijnmind.nl hoe je dat kunt doen.

Ik hoop dat dit magazine bijdraagt aan meer openheid en begrip ten aanzien van psychische kwetsbaarheid en dat je er informatie vindt, waar je voor jezelf of voor je naaste wat aan hebt.

Veel leesplezier!

Marjan ter Avest
directeur-bestuurder MIND

Inhoudsopgave

3 **Voorwoord**
Welkom in de wereld van MIND!

6 **What's on (y)our MIND**

9 **Plusminus**
Voor mensen met een bipolaire aandoening en hun naasten

10 **MIND Korrelatie**
Anonieme telefonische en online hulp

12 **Huisarts en praktijkondersteuner ggz**

14 **Tips bij somberheid en depressie**

16 **Depressie Vereniging**
Voor mensen met depressieve klachten

16 **Caleidoscoop**
Voor mensen met een dissociatieve stoornis

18 **MIND Young**
Jong en mentale problemen? Je bent niet de enige!

21 **MIND Ypsilon**
Voor mensen met een psychosegevoeligheid en hun naasten

22 **Familie en naastenraad**

24 **Labyrint-In Perspectief**
Voor familie en naasten van mensen met psychische klachten

25 **Stichting Borderline**
Voor mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis

26 **Het belang van kennis, innovatie en onderzoek in de ggz**

28 **Marijke's herstel**

30 **Stichting Zelfbeschadiging**
Voor mensen die zichzelf beschadigen en voor hun naasten

31 **Steun voor famillie en naasten**
Naasten in kracht

32 **WEET**
Voor mensen met een eetstoornis en hun naasten

Verder

33 **IXTA NOA**
Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

34 **De weg naar herstel**
Hoe pak je je leven weer op?

37 **Nederlandse Hyperventilatie Stichting**
"Angst is een kans om je te ontwikkelen"

38 **De geest in kunst en cultuur**

38 **Winnaars MIND Poëziewedstrijd**

40 **Impuls en Woortblind**
Voor mensen met ADHD, ADD, dyslexie en dyscalculie

41 **Herstelondersteuning**
Zelf weer aan het stuur van je leven

42 **Behandelaren in de ggz**
Wie doet wat precies?

44 **Openheid over psychische klachten**
Psychische problemen? Praat erover met iemand!

46 **Stichting het Zwarte Gat**
Voor mensen met een verslaving en hun naasten

47 **ADF stichting**
Voor mensen met angst- en dwangklachten

48 **Ervaringsdeskundigheid**
Je bent niet de enige

50 **Vereniging van Ervaringsdeskundigen**

51 **NESDA depressieonderzoek**
Wat weten we tot nu toe?

52 **Koninklijk bezoek bij MIND**

55 **Stichting PMDD Nederland**
Voor iedereen die meer wil weten over premenstrueel dysforie syndroom

56 **Verplichte ggz**
Alleen als het echt niet anders kan!

58 **Stichting Weerklank**
Voor mensen die stemmen horen

59 **Anoiksis**
Voor mensen met psychosegevoeligheid

60 **Diversiteit**
Goede hulp heeft oog voor verschillen

62 **Psychische klachten en werk**
Wat zeg je op je werk en hoe houd je werk en privé in balans?

64 **Oudervereniging Balans**
Voor ouders van kinderen en jongeren met ontwikkelingsproblemen

65 **Stichting Gilles de la Tourette**
Voor mensen met Gilles de la Tourette en hun naasten

66 **Maatschappelijke opvang**
Aandacht voor armoede en dakloosheid

68 **De gevolgen van corona**
Wat heeft corona met ons en met de ggz-zorg gedaan?

69 **Doe mee met (of voor) MIND!**

70 **Contact**

What's on (y)our MIND?

Psychische gezondheid gaat over hoofdzaken en die gaan ons aan het hart. Veel mensen krijgen te maken met psychische klachten, bij zichzelf of bij een partner, ouder, kind of andere dierbare naaste. Veel te vaak worstelen mensen in hun eentje hiermee. Omdat ze er niet over durven te praten of omdat ze niet goed weten bij wie ze terecht kunnen. Terwijl er vele vormen van hulp en ondersteuning beschikbaar zijn, uiteenlopend van professionele zorg tot informele steun en contactgroepen van mensen die in een vergelijkbare situatie zitten.

Wat doet MIND?

MIND is hét aanspreekpunt in Nederland voor maatschappelijke en individuele vragen rond psychische gezondheid. We strijden voor een betere behandeling en ondersteuning en voor meer begrip en respect in de samenleving. MIND is er voor iedereen die zelf of in zijn omgeving te maken heeft met psychische klachten: jong en oud, patiënt en naasten, kind en ouders, lichte klachten en ernstige problematiek. MIND biedt informatie, advies en ondersteuning, online, telefonisch en overal in het land. Zodat niemand er alleen voor staat.

Iedereen die nu of in de toekomst te maken heeft met psychisch leed moet kunnen rekenen op begrip, ondersteuning en goede zorg. Samen met onder meer landelijke en regionale cliënten- en familieorganisaties, cliëntenraden, familieraden, zelfregie-initiatieven, ambassadeurs, donateurs en partners werken we aan een samenleving die psychische gezondheid koestert, daarin investeert en alles doet om onnodig psychisch leed te voorkomen.

Hulp bij uitdagingen is soms hard nodig

We realiseren ons dat psychische klachten niet altijd te voorkomen zijn. Het leven zit nu eenmaal vol uitdagingen en het is soms lastig om deze allemaal het hoofd te bieden. Juist dan is het belangrijk om gehoord en gesteund te worden en tijdig zorg te ontvangen als dat nodig is. Helaas zijn de wachtlijsten voor ggz-zorg vaak lang. Ook krijgen mensen regelmatig te maken met onbegrip en vooroordelen in de omgeving.

Positieve aandacht

Maar we zien ook dat er de laatste jaren meer positieve aandacht is voor psychische gezondheid. Er wordt veel onderzoek gedaan en ook het aantal boeken, documentaires, ondersteunende gezondheidsapps en vernieuwende zorgvormen neemt gaandeweg toe. Ervaringsverhalen van mensen met een psychische kwetsbaarheid worden veel meer gedeeld. Die verhalen roepen herkenbaarheid op bij mensen die hetzelfde meemaken. Dat kan heel zinvol zijn en ook fijn om te weten dat je niet de enige bent. Mensen met psychische klachten hebben vooral behoefte aan herkenning, erkenning, een luisterend oor en nuttige tips. Iedereen wil immers zijn of haar leven zo goed mogelijk naar eigen inzicht leven.

MIND organiseert jaarlijks vele activiteiten, waaronder informatieve (online en offline) bijeenkomsten over actuele thema's en fondsenwervende evenementen, zoals de MIND Blue Monday Run, Open MIND publieksdagen en Last Man Standing. Wil jij zelf een activiteit ten behoeve van MIND organiseren? Kijk op de website doemeemetmind.nl en wijzijnmind.nl voor meer informatie. Samen kunnen we het verschil maken.

Last Man Standing
MIND geeft steun en een stem aan mensen met psychische klachten en hun naasten. Dat doen we samen met onze grote achterban van ervaringsdeskundigen.

Een greep uit onze activiteiten vind je in dit magazine. Eén van de activiteiten die we jaarlijks organiseren is Last Man Standing. Bij dit evenement staan honderden mensen op (ook letterlijk, op een paal of verhoging) om aandacht te vragen voor jongeren met psychische problemen. Meedoen of doneren? Kijk op lastmanstanding.doemeemetmind.nl voor meer informatie.

“Lotgenotencontact levert veel op”

Wie ben je?
Mijn naam is Rika Louwe, geboren in 1955 en woonachtig in Beverwijk. Ik ben inmiddels gepensioneerd en heb 23 jaar als purser gewerkt in de luchtvaart.

Wat is je verhaal?
Ik heb een bipolaire aandoening. Hoewel er achteraf al eerder signalen waren van de aandoening ben ik pas op mijn 62e gediagnosticeerd. Zo heb ik rond de geboorte van mijn zoon een geboortepsychose gehad. Ik vind het heel jammer dat ik het niet eerder heb geweten. Dan had ik een rustiger en stabieler leven kunnen leiden.

Wat heb je aan Plusminus?
Plusminus heeft mij best veel gebracht. Allereerst inzicht in de aandoening. Door ervaringen van anderen leer je jezelf ook beter kennen. Wat voor mij ook belangrijk is geweest is het omgaan met stigma en zelfstigma. Ik weet dat zelfstigma best wel ondermijnend kan zijn. Dat geldt voor alle psychische aandoeningen. We kunnen onszelf zo op de kop geven. Jezelf verwijten maken dat je er niet toe doet.

Wat heeft je geholpen?
Het contact met lotgenoten! Ik maak deel uit van lotgenotengroep van acht mensen die allemaal een bipolaire aandoening hebben.

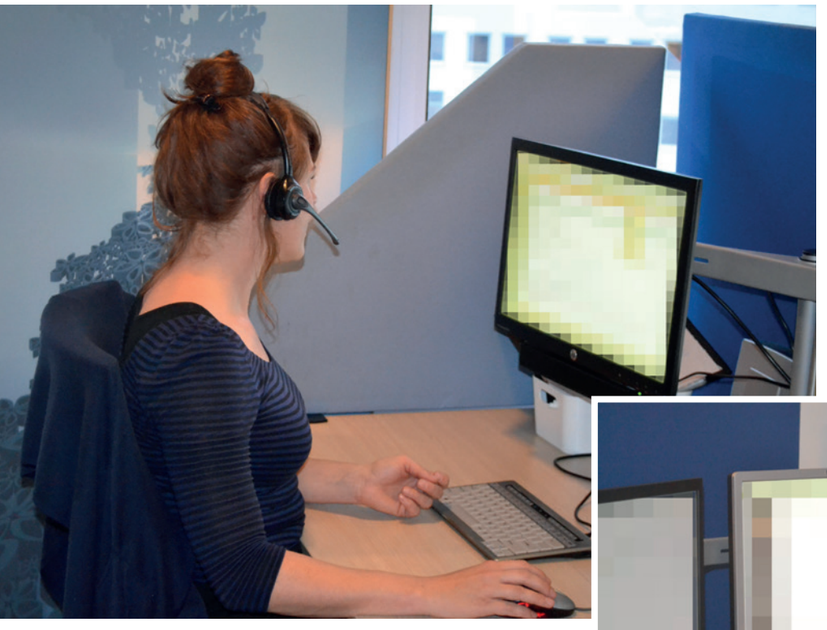
Het is voor mij een plek waar ik open, eerlijk en in alle veiligheid kan vertellen wat mij bezighoudt. We komen eens per maand bij elkaar en voor mij is het ook een moment om eens na te denken hoe het gaat met mij. Ben ik nog stabiel of ben ik iets te veel aan het plussen? Mijn groepsgenoten hebben dat trouwens ook vaak wel door en daar kunnen we elkaar op aanspreken. Dat voelt niet als bemoeizucht maar als zorg voor elkaar. En als kers op de taart is het in mijn groep ook nog zo dat we vriendschappelijk met elkaar omgaan. We gaan regelmatig wandelen en ook bezoeken we samen musea.

Heb je een tip voor anderen?
Het zal geen verrassing zijn dat mijn allerbelangrijkste tip is om je aan te sluiten bij een lotgenotengroep. Het levert je echt veel op!

Over Plusminus
Plusminus is de landelijke vereniging voor mensen met een bipolaire aandoening en hun naasten. Dit is een psychische aandoening met (hypo) manische en depressieve episodes, onderbroken door stabiele periodes. Bipolariteit is te herkennen aan uitersten in stemming en activiteit. Er zijn in Nederland ongeveer 200.000 mensen met een bipolaire aandoening. De vereniging stelt zich ten doel om de kwaliteit van leven en de kwaliteit van zorg voor mensen met een bipolaire aandoening en hun naasten te verbeteren. Zij houden zich bezig met belangenbehartiging, voorlichting en lotgenotencontact.
Meer informatie vind je op **www.plusminus.nl**. *(HM)*

Anonieme telefonische en online hulp

MIND Korrelatie is sinds 1964 dé anonieme, laagdrempelige hulpverlener op het gebied van psychische en psychosociale problematiek. Je kent de hulplijn vast wel van tv-programma's die te maken hebben met bijvoorbeeld relatieproblemen en gezinsproblematiek, (seksueel) misbruik, verslaving, depressie en angst: na de aftiteling volgt dan het telefoonnummer of de website van MIND Korrelatie. Mensen kunnen telefonisch of via chat contact opnemen, als ze na het zien van een tv-uitzending, maar ook tijdens werkdagen over andere onderwerpen behoefte hebben aan een gesprek met een professionele en ervaren hulpverlener. Je kunt praten over je eigen situatie of die van iemand die je kent.



Hulpverleners van MIND Korrelatie aan het werk

Duizenden hulpvragen per jaar

Gemma de Vetter is teamleider van MIND Korrelatie en heeft zo'n beetje alle psychische en psychosociale kwesties wel eens voorbij zien komen. "Jaarlijks ontvangen we duizenden hulpvragen via telefoon, chat, WhatsApp en e-mail. Deze hulpvragen variëren van relatie- of opvoedproblemen tot stress, angst en (seksueel) misbruik.

De problemen waarmee mensen bij MIND Korrelatie aankloppen zijn heel verschillend. Hetzelfde geldt voor de ernst van de problemen: die varieert van onzekerheid tot suïcidale gedachten. Onze getrainde hulpverleners zijn gewend hier snel op in te springen en samen met de hulpvrager op zoek te gaan naar een passende oplossing, zodat iemand weer verder kan."

De hulp van MIND Korrelatie voorkomt verergering van problemen – en dat vaak in een vroeg stadium. Zo heeft het werk van MIND Korrelatie een enorme persoonlijke én maatschappelijke impact. Mede hierdoor kunnen ziekteverzuim, zorggebruik en problemen in de privésfeer voor een deel worden voorkomen.

Steeds anders

De ervaren hulpverleners van MIND Korrelatie kunnen heel goed luisteren en hebben snel door wat het probleem is. Ze geven hulp en ondersteuning aan iedereen met psychische klachten die daar behoefte aan heeft. "Er is geen gesprek hetzelfde", vertelt Mirjam, een van de hulpverleners. "Soms wil iemand alleen maar even iets van zich afpraten. Maar meestal zijn mensen echt op zoek naar hulp of advies over hoe ze zelf dingen anders kunnen aanpakken. We geven ook overbruggingshulp; mensen krijgen dan een paar telefonische afspraken wanneer bijvoorbeeld hun eigen psycholoog op vakantie is, of wanneer ze op een wachtlijst staan voor ggz-zorg. Deze hulp is bedoeld om hen door deze wachttijd heen te helpen, het is geen vervanging voor de therapie. Wij geven mensen die bellen inzicht in hun klacht, we verwijzen ze naar eventuele zelfhulpmiddelen, naar de huisarts of POH-ggz. En als het nodig of gewenst is adviseren we een second opinion. Het is belangrijk dat psychische klachten bij mensen zo vroeg mogelijk worden gesignaleerd, zodat de klachten niet erger en/of chronisch worden." *(NG)*

Bel met een hulpverlener van MIND Korrelatie:
(0900) 1450 (Kijk voor de openingstijden op de website mindkorrelatie.nl)

WhatsApp met een hulpverlener:
(06) 1386 3803

Chat of mail met een hulpverlener:
via de website mindkorrelatie.nl

Naar de huisarts of praktijkondersteuner ggz

De huisarts is vaak de eerste plek waar mensen aankloppen als ze last hebben van psychische klachten. Want die kent jou en je gezondheid al en je kunt er snel en gemakkelijk terecht. Waar kan hij of zij je mee helpen? In veel praktijken is ook een praktijkondersteuner ggz actief, waar de huisarts je naartoe kan verwijzen. Wat doet die precies? En hoe werkt dat in de praktijk?

Bij de huisarts kun je terecht met al je vragen over je gezondheid, ook over psychische klachten. Bijvoorbeeld als je al een tijdje somber bent en niet goed weet hoe je daar vanaf komt. Of als je nerveus bent en het lukt niet om je te ontspannen. “Als huisarts ga ik samen met de patiënt op zoek naar de beste oplossing”, vertelt Astrid Hertogh, huisarts in Huizen. “Soms helpt het al enorm voor iemand om er over te praten en te ontdekken dat hij niet de enige is die last heeft van dit soort klachten. Sommige klachten komen voort uit bepaalde situaties of bepaald gedrag. Bijvoorbeeld als iemand vaak zenuwachtig is of gespannen in een bepaalde situatie. Of iemand heeft veel stress op het werk. Dat noemen wij psychosociale klachten; een paar gesprekken zijn vaak voldoende om mensen verder te helpen. Dan kunnen we vaak zelf in de huisartsenpraktijk hulp bieden. Voor meer ingewikkelde problemen, of bij een vermoeden van een psychiatrische ziekte, schakelen we andere hulp in, bijvoorbeeld door te verwijzen naar een psycholoog of psychiater.”

Naar de praktijkondersteuner

In de meeste huisartsenpraktijken zijn tegenwoordig Praktijkondersteuners Huisartsenzorg geestelijke gezondheidszorg (POH-ggz) actief. “Een praktijkondersteuner ggz is een sociaal psychiatrisch verpleegkundige of een maatschappelijk werker”, legt Astrid Hertogh uit. “Maar het kan ook een orthopedagoog of psycholoog zijn; in ieder geval iemand die veel kennis heeft van de geestelijke gezondheid en psychosociale problemen. Als huisarts heb ik maar beperkt tijd om iemand te kunnen begeleiden bij psychische problemen. De praktijkondersteuner heeft daar veel meer tijd voor, die is speciaal daarvoor aangesteld. Ik stel patiënten die met zulke vragen of klachten zitten meestal voor om met de praktijkondersteuner ggz te gaan praten. Het is een heel laagdrempelige manier van hulp, waarvoor in de meeste gevallen nauwelijks wachtlijsten zijn. Gewoon in de huisartsenpraktijk en zonder dat het geld kost vanuit het eigen risico.”

Praten en hulp regelen

Eline Keesmaat werkt als praktijkondersteuner ggz in Utrecht. “Voor veel mensen die bij ons komen is het een opluchting om over hun klachten te kunnen praten”, vertelt zij. “Het voelt toch vaak anders dan wanneer ze een afspraak bij een psycholoog maken, op een andere locatie. In dit geval is het een andere spreekkamer, binnen het zelfde pand. Samen met de patiënt verken ik de klachten en mogelijkheden. Soms is een paar keer praten genoeg om iemand weer op weg te helpen. Daarbij kijk ik altijd naar de totale situatie. Als iemand erg gespannen is en veel stress ervaart, kan dat bijvoorbeeld ook komen door financiële problemen, relatieproblemen of drankmisbruik. Dan kan het zijn dat er andere vormen van hulp en ondersteuning nodig zijn. Als er financiële problemen zijn, kan de schuldhulpverlening helpen om iemands leven weer op de rails te krijgen. Iemand die structureel te veel drinkt, kan hulp vinden in verslavingszorg. Als mensen hulp krijgen, vermindert vaak de stress.

Eline Keesmaat en Astrid Hertogh

Maar het zijn niet altijd zulke ’zware’ problemen waar mensen mee komen. Iemand die veel piekert of somber is, kan ook geholpen zijn met tips voor ontspanningsoefeningen, sportieve activiteiten of een gezondere leefstijl. Heel vaak weten mensen zelf ook wel wat goed voor hen is, maar hebben ze wat extra aansporing of aanmoediging nodig om die stap te zetten.”

Eigen kracht

De meeste mensen die bij de praktijkondersteuner komen, voelen zich geholpen na een paar gesprekken. Een enkele keer worden er voor een langere periode gesprekken ingepland. “De kracht van de praktijkondersteuner is het luisterend oor”, zegt Eline Keesmaat. “Het feit dat ik tijd heb voor mensen, dat ze hun verhaal kwijt kunnen en dat ik kan vertellen dat ze heus niet de enige zijn die met deze klachten te maken hebben, brengt voor veel mensen al verlichting. Ik probeer altijd de eigen kracht van mensen te mobiliseren om aan hun herstel te werken: wat kunnen ze zelf doen om zich beter te gaan voelen? Dat is heel vaak veel meer dan ze in eerste instantie denken. Maar als je doorvraagt, blijkt dat mensen vaak best veel ideeën hebben om hun situatie te veranderen en verbeteren.”

50-50

Is het nu zo dat iedereen die met psychische klachten bij de huisarts komt eerst naar de praktijkondersteuner ggz gaat? “Nee hoor”, zegt Astrid Hertogh. “Ik denk dat ongeveer de helft van de mensen die bij mij komt met psychische klachten geholpen kan worden door de praktijkondersteuner. De andere helft verwijs ik door naar de basis- of specialistische ggz. Het komt ook voor dat mensen zelf aangeven naar een psycholoog te willen, dat kan natuurlijk ook altijd. In sommige situaties is het goed om een patiënt te helpen bij het eerste herstel, voordat hij of zij aan een behandeling in de ggz begint. Bijvoorbeeld bij een burn-out kan het zinvol zijn dat de praktijkondersteuner eerst helpt om weer wat rust en ritme te krijgen, zodat een behandeling bij een psycholoog daarna effectiever is. Omgekeerd komt het ook voor dat iemand die uitstroomt uit de specialistische ggz nog nazorg krijgt van de praktijkondersteuner.”

Toegevoegde waarde

Een praktijkondersteuner ggz werkt vrijwel altijd voor meerdere artsen. “Ik help de patiënten van in totaal acht verschillende huisartsen”, vertelt Eline Keesmaat. “De overdracht gaat meestal via het digitale informatiesysteem, al gebeurt het natuurlijk ook wel dat een arts even binnenstapt om een patiënt te bespreken. Sommige artsen zien patiënten zelf nog meerdere keren voordat ze een patiënt doorverwijzen. Een andere arts verwijst vrijwel gelijk door naar de POH-ggz. Astrid Hertogh geeft aan dat zij graag mensen doorverwijst naar de praktijkondersteuner. “Enerzijds omdat een praktijkondersteuner simpelweg meer tijd heeft voor een patiënt, dat is belangrijk bij dit type klachten. En anderzijds omdat hij of zij een brede blik heeft en goede kennis van andere vormen van hulp en ondersteuning. Dat is een hele waardevolle aanvulling op de medische blik van de arts.” *(PvB)*

Ben je somber, gespannen of angstig? Dit kun je eraan doen!

Vrijwel iedereen heeft wel eens te maken met gevoelens van spanning, angst of is wel eens somber. Niet direct iets om je zorgen over te maken; dit hoort nu eenmaal bij het leven. Maar wees wel alert als je merkt dat zulke gevoelens langer dan een paar weken aanhouden. Een sluimerende depressie ligt op de loer en kun je beter tijdig voorkomen. Want vaak is een depressie moeilijker aan te pakken als hij langer duurt. Hieronder vind je een paar tips die je kunt gebruiken als je last hebt van depressieve klachten.

Praat erover en zoek hulp of steun

- Bespreek je klachten met je huisarts
- Praat met mensen die je vertrouwt over hoe je je voelt: familie, naasten, of vrienden. Of iemand van je school, werk, club, vereniging of kerk. Bijvoorbeeld een mentor, een (vertrouwens)persoon, personeelsfunctionaris of pastor.
- Praat anoniem over wat je bezighoudt via een telefonische hulplijn: de Depressielijn (088-5054334), de Luisterlijn (0900-0767) of MIND Korrelatie (0900-1450).
- Mensen die een depressie gehad hebben, weten wat jij doormaakt. Je leest, ziet of hoort ervaringsverhalen van anderen op www.allesgoed.org of www.mindblue.nl
- Je kunt je eigen ervaringen delen met lotgenoten en ervaringsdeskundigen bij Depressie Connect of bij een supportgroep via www.depressievereniging.nl.

Ga op zoek naar informatie

- Test zelf of je somber of depressief bent op MIND Blue (doe de depressietest) of www.mentaalvitaal.nl
- Lees er een boek over of zoek informatie op internet. Kijk bijvoorbeeld op www.gripopjedip.nl, www.wijzijnmind.nl of op www.thuisarts.nl

Neem je leefstijl onder de loep

- Lichaamsbeweging helpt. Probeer buiten wandelen, hardlopen, fietsen, zwemmen, enz. Kies wat bij je past. Of kijk eens op www.samengezond.nl
- Regelmaat en ritme: Sta op een vaste tijd op, slaap voldoende, eet regelmatig en kook voor jezelf.
- Ga dingen doen die plezier geven: activiteiten of klusjes die voor afleiding zorgen.
- Een gezonde leefstijl kan bijdragen aan een gezonde geest. Kijk eens naar je voeding waar je gezondere alternatieven kunt eten die bijdragen aan een gezond lichaam.

Heb je last van onrustige gedachten? Pak ze aan!

- Als je veel piekert, kijk dan eens op www.snelbeterinjevel.nl
- Als je slecht slaapt, kunnen oefeningen ontspannend zijn, zoals ademhaling, mindfulness, meditatie of yoga. Op wijzijnmind.nl vind je veel informatie over ontspannen en beter slapen.
- Zoek een zelfhulpboek, online cursus of e-health-app bij www.ggzappwijzer.nl

Wat doet MIND?

Depressie behoort tot de meest voorkomende psychische klachten. Vaak herkennen mensen hun klachten niet snel genoeg en kloppen ze pas laat aan bij de huisarts voor hulp. Daarom is de overheid het meerjarenprogramma Depressiepreventie gestart. Het doel hiervan is dat 30% minder mensen kampen met een depressie in 2030.

MIND heeft zich bij deze doelstelling aangesloten en zet zich in om mensen met beginnende depressieklachten voor te lichten en te helpen. Dat doen we o.a. door huisartsen en praktijkondersteuners (POH-) ggz voorlichtingsmaterialen te bieden, waarmee ze patiënten kunnen verwijzen naar geschikte zelfhulptools en activiteiten die kunnen bijdragen aan herstel. En door laagdrempelige ondersteuning, zoals chatten, appen of bellen met een hulpverlener.

www.mindblue.nl

Als je op zoek bent naar lotgenotencontact, voor jezelf of als naaste, kijk dan op de site van de Depressie Vereniging voor informatie, supportgroepen en de Depressie Connect App.
www.depressievereniging.nl. *(DK)*

Je kunt het niet altijd aan iemand zien, maar een depressie komt vaker voor dan je denkt...

Het meest opvallend aan depressie is dat iemand vaak:

- negatief over zichzelf praat en piekert
- onrustig of juist traag overkomt
- niet goed voor zichzelf zorgt
- zich nutteloos, waardeloos of schuldig voelt
- geen plezier in en belangstelling voor dingen heeft
- sociaal contact ontloopt

Als je bij iemand uit je omgeving de signalen van depressie herkent, kun je:

- een luisterend oor bieden
- aanraden om naar de huisarts te gaan
- aanraden om met een vertrouwd persoon te praten
- wijzen **op www.depressievereniging.nl** en **www.wijzijnmind.nl** voor informatie over zelfhulp, lotgenotencontact (bijvoorbeeld via supportgroepen of online communities van ervaringsdeskundigen)
- wijzen op het telefoonnummer van **MIND Korrelatie: (0900) 1450** (ma t/m vr 09:00 - 18:00) en website **www.mindkorrelatie.nl** (mogelijkheid om te chatten, appen of mailen met hulpverleners)
- wijzen op de **Depressielijn**, een telefonische hulplijn met ervaringsdeskundige vrijwilligers: **(088) 5054334**

DEPRESSIE VERENIGING

Depressie-signaleringskaart

Op de depressie-signaleringskaart vind je signalen waaraan je een depressie bij iemand kunt herkennen. Er staan daarnaast enkele handige tips op en links naar meer informatie, zoals websites met hulpmogelijkheden. Je kunt de kaarten bij MIND bestellen om te verspreiden binnen je vereniging, club, school, opleiding of werkomgeving. Ook vind je er een tiplijst voor mensen met depressieve klachten en hun naasten, naast ervaringsverhalen van andere mensen met vergelijkbare klachten.

Depressie Vereniging
Voor mensen met depressieve klachten

“Praat erover. Het helpt, écht!”

Wie ben je?
Marieke van Dordt, 45 jaar

Wat heb je aan de Depressie Vereniging?
Ik kan er praten met mensen aan wie ik niets hoef uit te leggen. Die precies begrijpen waar ik het over heb, wat ik doormaak. De supportgroepen worden geleid door ervaringsdeskundigen die alweer een stapje verder zijn in hun herstel. Ik voel me er veilig. En ik leer veel van de anderen. Hoe ik over mijn ziekte kan praten bijvoorbeeld, maar ook over een serieus en gevoelig onderwerp als zelfdoding. Daar hebben veel lotgenoten gedachten over.

Wat heeft je geholpen?
Vertellen hoe het voor jou is om je zo depressief te voelen, kan al zo opluchten. Maar het is er ook gezellig hoor. We lachten heel wat af, ook als het over die zware onderwerpen gaat. En alleen al het feit dat er een belangengroep is die voor mij en mijn lotgenoten opkomt, maakt dat ik me gesteund voel.

Heb je een tip voor een boek of een film waar mensen met een dissociatieve stoornis iets aan kunnen hebben?
De film ‘The Black Dog’ raad ik aan mensen aan die willen weten wat ik doormaak. Het filmpje geeft een goed beeld van wat het is om depressief te zijn, van de schaamte en de machteloosheid en van wat kan helpen. Zoek op Youtube op ‘Zwarte hond depressie’.

Welke tip zou je anderen willen geven?
Praat erover! Met elkaar, binnen de veiligheid van de supportgroep, maar ook met mensen in je omgeving. Wees open over iets wat heel normaal is en waar heel veel mensen last van hebben. Het heeft mij heel erg geholpen.

Over de Depressie Vereniging
De Depressie Vereniging zet zich in voor een samenleving waarin mensen met depressieve klachten openheid, begrip en (onderlinge) steun ervaren om te kunnen blijven deelnemen aan de maatschappij. De vereniging is er voor en door mensen met depressie en hun naasten. Als lid van de vereniging kun je in contact komen met mensen die weten wat jij doormaakt. Lotgenotencontact werkt helend en biedt perspectief.
De vrijwilligers zijn leden die hun ervaringskennis inzetten voor lotgenotencontact via de Depressielijn, het online forum Depressie Connect en het groeiende netwerk van off- en online supportgroepen in het land. De vereniging heeft een eigen kennisagenda en brengt ervaringskennis in bij wetenschappelijk onderzoek naar o.a. behandelmethoden voor depressie.

Meer informatie vind je op **www.depressievereniging.nl**. *(AdK)*

Caleidoscoop
Voor mensen met een dissociatieve stoornis

“Alle rare dingen worden wat minder raar”

Wie ben je?
Stefanie Terpstra, 47 jaar

Wat heb je aan Caleidoscoop?
Ik was op zoek naar lotgenoten. En ik heb ze gevonden. Het is heel verfrissend om onder mensen te zijn die tegen dezelfde problemen aanlopen. Alle rare dingen, waar ik last van heb, worden wat minder raar: de pijn, de eenzaamheid, de nachtmerries, de warrigheid, de ruzie in mijn hoofd. Ik ben niet de enige.
En bij Caleidoscoop leer ik omgaan met de moeilijkheden in het dagelijkse leven. Maar bijvoorbeeld ook wat ik kan verwachten van bepaalde therapieën.

Heb je een tip voor een boek of een film?
Eerlijk gezegd geven de meeste publicaties een veel te eenzijdig beeld van de dissociatieve stoornis. Meestal ligt de nadruk dan op ‘verschillende persoonlijkheden’. Het wordt niet duidelijk dat het een overlevingsmechanisme is van mensen die op jonge leeftijd iets traumatisch hebben meegemaakt. Daar zou het over moeten gaan en over de bijbehorende problemen.

Welke tip zou je lotgenoten willen geven?
Doe vooral de dingen die jou goed doen. Als je ergens weerstand bij voelt, is het niet goed. Ik lees bijvoorbeeld elke avond een verhaaltje voor aan het ‘kleine kind in mezelf’. Dat is zo troostend.

Over Caleidoscoop
Caleidoscoop is de landelijke vereniging voor mensen met een dissociatieve stoornis en wordt voornamelijk gerund door lotgenoten. Dissociëren houdt in dat je losraakt uit je bewustzijn in het hier en nu. Je voelt je ineens een ‘ander persoon’ en denkt en gedraagt je dan als die persoon. Het is een beschermingsmechanisme om nare herinneringen te ontlopen. Caleidoscoop organiseert lotgenotencontact en geeft informatie aan patiënten, behandelaars, naasten en andere belangstellenden. Ook behartigt zij de belangen van lotgenoten door inbreng vanuit ervaringsdeskundigheid en door middel van acties gericht op betere begeleiding en behandeling.
Dit alles met als doel de kwaliteit van leven te verhogen van mensen met een dissociatieve stoornis. Deze groep is onvoldoende in beeld bij de ggz en in het sociale domein. Cliënten komen in de knel op de vlakken van diagnostisering, beperkt behandelaanbod en het gebruik van starre protocollen.

Meer informatie vind je op **www.caleidoscoop.nl**. *(AdK)*

Jong en mentale problemen? Je bent niet de enige!

In Nederland hebben 840.000 jongvolwassenen (bijna één op de vijf!) last van mentale problemen volgens cijfers van het Trimbos-instituut. Veel jongeren hebben last van prestatiedruk. Een deel van hen loopt vast binnen het onderwijs, vindt het lastig een baan te vinden en ontwikkelt een angststoornis of een depressie. Ze durven lang niet altijd open te zijn over hun problemen, want de omgeving en ook de samenleving weet niet altijd hoe zij met psychische klachten moet omgaan. MIND Young stimuleert jongeren om over hun mentale problemen te praten. “Het helpt echt’, aldus Noaz Asbroek en Romy Migo van MIND Young.

Er bestaat jeugd-ggz (Jeugdzorg) en de ‘gewone’ ggz. “Maar als jongvolwassene val je toch een beetje tussen wal en schip’, zegt Romy Migo. “Het is een leeftijd waarop heel veel gebeurt’, vult Noaz Asbroek aan. “Je gaat het huis uit, gaat relaties aan, krijgt vragen over je identiteit, zoekt je plek in deze wereld. De gewone hulp vanuit de ggz sluit daar lang niet altijd goed op aan.”

Leren van elkaar

Jongeren leren veel van elkaar. Door te praten, gevoelens en ervaringen te delen vinden ze bevestiging en steun bij elkaar. Vaak is het gemakkelijker om van leeftijdsgenoten iets aan te nemen en bij hen (h)erkenning te vinden dan bij volwassenen. Tegelijk zie je dat deze groep het best zwaar heeft, gezien de maatschappelijke verwachtingen en druk. Een voordeel is wel dat deze generatie iets openhartiger is dan de voorgaande generaties; vooral sociale media spelen daar een belangrijke rol in. MIND Young speelt daarop in: jongeren geven voorlichting over psychische klachten en delen hun ervaringen daarmee om andere jongeren te inspireren en te ondersteunen..

MIND Young Academy

“De ambities van MIND zijn groot’, zegt Romy. “MIND streeft ernaar om, samen met de Gezonde Generatie (Samenwerkende Gezondheidsfondsen), in 2040 in Nederland de mentaal gezondste jeugd van de wereld te hebben (zie ook kader). Het bespreekbaar maken van psychische gezondheid op elke school past goed binnen deze ambitie. “Omdat er op school nog veel te behalen is. Je bent daar toch het grootste gedeelte van de week. In die periode is het belangrijk mentale gezondheid bespreekbaar te maken. Daarom verzorgen we vanuit de MIND Young Academy lessen over mentale gezondheid voor scholieren. En dat werkt, zeker als je daar jongeren een actieve rol in geeft, door te vertellen vanuit eigen ervaring. Je merkt dat jongeren het nou net iets makkelijker aannemen van leeftijdsgenoten dan van een docent. Dat maakt de MIND Young Academy ook zo krachtig. We willen dit lesprogramma dan ook zo snel mogelijk op alle scholen voor voortgezet onderwijs en het middelbaar beroepsonderwijs in Nederland kunnen aanbieden.”

Koningin Máxima op werkbezoek bij MIND in 2018.

Het werkt!

Het Verwey-Jonker Instituut deed onderzoek onder ruim 250 leerlingen, docenten en voorlichters naar de methode van de MIND Young Academy. Daaruit blijkt dat gesprekken en het delen van ervaringen veel opleveren. Jongeren realiseren zich dan dat psychische problemen veel meer voorkomen dan ze dachten, ook onder jongeren. Daarnaast hebben de lessen ervoor gezorgd dat leerlingen nu weten dat én waar er op school hulp is als je last hebt van psychische klachten. Het programma verlaagt voor leerlingen de drempel om hulp te zoeken. Zo kwamen leerlingen na de les naar de zorgcoördinator of mentor om hun verhaal te delen. In de klassen waar de MIND Young Academy voorlichting gaf, wordt opener gesproken over klachten of zorgen vanuit leerlingen.

Openheid

Praten over psychische problemen is nog te vaak voor jongeren een taboe. Dit bleek uit een onderzoek van 3Vraagt in samenwerking met MIND en NPO-3FM. Dat werd uitgevoerd in het kader van de #openup-week. De #openup-week is bedoeld om openheid bij jongeren over psychische problemen te bevorderen. Want hoe eerder je open durft te zijn over je problemen of klachten, hoe eerder je hulp krijgt. Hierdoor wordt de kans dat klachten verergeren kleiner en kunnen vaak ernstige klachten voorkomen worden. MIND en NPO-3FM deelden tijdens de #openup-week online en op de radio vele verhalen van jongeren over hun psychische klachten en over de manier waarop zij anderen vertelden over deze klachten, hun ‘openup’.

MIND Young Studio

MIND Young werkt niet alleen vóór jongeren, maar vooral ook samen mét jongeren. Want zij weten als geen ander waar hun leeftijdgenoten behoefte aan hebben en waar ze vragen over hebben. Daarom spelen jongeren de hoofdrol in de MIND Young Studio. Noaz Asbroek legt uit: “Dat is een online platform dat wordt gerund door jongeren (redactieleden) die zelf te maken hebben (gehad) met psychische problemen. Als adviseur jongeren en

Noaz Asbroek

Romy Migo

beeldvorming heb ik bijvoorbeeld contact met de media, als er vragen zijn over jongeren en mentale gezondheid. In de coronatijd was dat een onderwerp waar veel belangstelling voor was. Ik vraag dan een jongere erbij die goed kan vertellen wat het met hem of haar doet om zoveel thuis te zijn."
De redactieleden, die zelf ervaring hebben met onder meer depressie, angst en burn-out, publiceren content op YouTube en Instagram om jongeren bijvoorbeeld te vertellen wat er nu écht waar is over psychische klachten. Ook duiken ze in hun eigen verleden en praten over hun ervaringen. Met behulp van andere jongeren, psychologen, psychiaters en BN'ers doorbreken ze het taboe op het praten over psychische problemen, leggen uit wat wel en niet waar is over psychische problemen en deden ze onder meer verslag van het MIND-event Last Man Standing. Hun drijfveer? "Voor mij is het belangrijk dat ik met mijn eigen ervaringen iets positiefs kan doen voor een ander', zegt Noaz. "Als ik iemand op weg kan helpen naar herstel of naar hulp, dan is mijn eigen zoektocht naar mentale gezondheid niet voor niks geweest."

Romy vult aan: "Het helpt om van anderen te horen waar zij mee worstelen. Je weet dan dat je niet de enige bent waar het niet zo lekker meegaat. Dat geeft herkenning, troost en kan ook weer richting geven voor vervolgstappen om je beter te gaan voelen. Openheid is de eerste stap naar je beter voelen. Daar doe ik het voor!" *(PvB)*

Wil jij ook actief worden binnen MIND Young? Mail dan met mindyoung@wijzijnmind.nl

De Gezonde Generatie: focus op jongeren

In 2020 zijn de Samenwerkende Gezondheidsfondsen gestart met het meerjarenprogramma De Gezonde Generatie. De ambitie: in 2040 de gezondste jeugd ter wereld te zijn. De Gezonde Generatie bestaat uit kinderen en jongeren die gezond* leven omdat ze het zelf willen en die dat ook kunnen, in een omgeving die verleidt tot gezond gedrag. Een generatie die opgroeit met gezond gedrag en die dat vanzelfsprekend vindt. Deze generatie heeft gelijke kansen op een goede psychische, fysieke en sociale gezondheid, ongeacht hun achtergrond. Dit betekent dat het doel is dat Nederlandse kinderen en jongeren in 2040 gezonder leven op de volgende gebieden:

- Niet roken, vrij van drugs en problematisch gamen
- Voldoende bewegen
- Gezond eten (incl. geen tot matig alcoholgebruik)
- Minder stress (voldoende slapen en ontspannen)
- Veilig ontmoeten (gezond seksueel gedrag, niet pesten en gepest worden)

De gezondheidsfondsen richten zich met het programma zowel op de omgevingsfactoren die tot gezond gedrag verleiden, als op het versterken van de mentale weerbaarheid om de gezonde keuze te maken. MIND ondersteunt deze ambitie en draagt waar mogelijk bij aan het realiseren van de doelstellingen.

Kijk op **www.gezondegeneratie.nl** voor meer informatie.

MIND Ypsilon
Voor naasten van mensen met psychosegevoeligheid

"Zonder Ypsilon was ik misschien allang afgehaakt"

Wie ben je?
Liesbeth van der Heijden, 66 jaar. Ik ben mantelzorger voor mijn broer en neef, die beiden last hebben van psychoses.

Wat heb je aan MIND Ypsilon?
Heel veel! Bij MIND Ypsilon heb ik geleerd hoe ik het beste kan omgaan met mijn broer en mijn neef. Alle kennis en informatie, de bijeenkomsten, het luisterend oor; dat alles geeft mij steun.

Wat heeft je geholpen?
Ik heb veel aan de kennis die ik bij Ypsilon heb opgedaan, in mijn gesprekken met de hulpverleners, maar ook in de omgang met mijn broer. Die heeft het overigens erg gewaardeerd dat ik mij verdiepte in zijn situatie. Ik ben iemand die wil wéten, wil begrijpen. Dat verrijkt mij. Al die vak- en ervaringskennis vind ik bij Ypsilon.

Heb je een tip voor een boek of een film?
De twee boeken van Jules Tielens 'In gesprek met psychose' (twee delen) gaan over hoe je contact kunt behouden met je naaste als die last heeft van psychose. Ik heb daar veel aan gehad en zo het contact kunnen behouden met mijn broer. Ook het boek 'Bondgenoten' van Henk-Willem Klaassen is een aanrader. Dat gaat over hoe familieleden en hulpverleners in de psychiatrie samen kunnen optrekken. Verder kan ik iedereen van harte het lidmaatschap van Ypsilon aanbevelen. Vanuit kennis, theoretisch en praktisch, kom je steeds een stapje verder.

Over MIND Ypsilon
MIND Ypsilon is een vereniging van familie en naasten van mensen met psychosegevoeligheid. Bij Ypsilon kunnen naasten terecht voor advies, een luisterend oor, informatie en contact. Ypsilon komt op voor mensen met een ernstige psychiatrische aandoening én voor hun naasten, bij de politiek, bij zorgverleners en beleidsmakers.

Meer informatie vind je op **www.ypsilon.org**. *(AdK)*

Laat familie en naasten meedenken

Iemand die met psychische klachten te maken krijgt, kan niet altijd zijn eigen belangen goed behartigen. Familie en naasten kennen de persoon om wie het gaat vaak het beste en kunnen veel over hem of haar vertellen. Daarom is het zo belangrijk hen te betrekken bij de behandeling. Maar ook bij meer algemene zaken, zoals het beleid van instellingen waar mensen met psychische klachten (tijdelijk) wonen. Roelf Scholma, voorzitter van MIND Familie- en Naastenraden (FNR) legt uit wat een familie- en naastenraad doet.

Roelf Scholma

"Hulp aan iemand met psychische problemen is altijd een samenspel van de persoon zelf, de behandelaar en de familie of naasten", zegt Roelf Scholma. "De familie of naasten zien de persoon om wie het gaat meestal veel vaker dan de behandelaar en kennen hem of haar veel beter. Zij kunnen een andere kijk op de persoon geven. Zeker in een crisissituatie is degene die hulp nodig heeft niet altijd goed in staat zichzelf te begrijpen of uit te leggen wat voor hem of haar behulpzaam is. Dan is de inbreng van familie of naasten hard nodig." Wat is dan precies een naaste? "Iemand die de cliënt vertrouwt en die zijn belangen goed kan behartigen", legt Roelf uit. "Dat kan, maar hoeft niet altijd familie te zijn. Zeker als er conflicten zijn binnen de familie of er is sprake van verbroken contact, dan kan een vriend of vriendin beter die rol van naaste vervullen. Cliënt, naaste en behandelaar kunnen in goed overleg samenwerken aan verbetering van verstoorde familierelaties als dit tijdens het herstelproces van belang blijkt "

Familie- en naastenraad

Medezeggenschap in de geestelijke gezondheidszorg (ggz) is in de wet vastgelegd. De cliëntenraad heeft wettelijk inspraak op het beleid van een ggz-instelling. Daarnaast hebben de meeste instellingen ook een familie- of naastbetrokkenenraad. Die behartigt de collectieve belangen van familieleden en naasten richting directie en bestuur. Op papier is vaak veel vastgelegd, maar de uitvoering valt in de praktijk nog wel eens tegen. Beleidsontwikkelingen, zoals het invoeren van triadisch werken (een mooi woord voor de samenwerking tussen cliënten, behandelaren en naasten), gelden voor de hele organisatie. "In de praktijk van alledag is triadisch werken nog wel voor verbetering vatbaar bij veel ggz-instellingen", zegt Roelf Scholma. "De familie- en naastenraad kan dat soort dingen signaleren en pleiten voor meer maatwerk." Een familie- en naastenraad houdt zich met allerlei zaken bezig; van de praktische gang van zaken tot de manier waarop behandelaars omgaan met hun klanten.

Herstel

De rol van familie en naasten is ook belangrijk als de behandeling bij de ggz-instelling wordt afgerond. Daar is niet altijd aandacht voor. "De meeste mensen worden in de ggz behandeld buiten een instelling", aldus Roelf Scholma. "Ze wonen thuis en gaan voor hun behandeling naar de instelling of krijgen begeleiding vanuit een team van hulpverleners. Familie en naasten spelen een belangrijke rol bij het ondersteunen, uiteenlopend van het helpen herinneren aan het innemen van medicijnen tot het signaleren van terugkerende klachten tot het organiseren van structuur. Het zou mooi zijn als ggz-instellingen en gemeenten meer aandacht zouden hebben voor het verkleinen van de kloof tussen de geestelijke gezondheidszorg en de samenleving. Ook dat is een onderdeel van het herstelproces waar familie- en naastenraden een belangrijke rol bij kunnen spelen."

Meewerken aan betere zorg

Een familie- of naastenraad levert een bijdrage aan de kwaliteit van zorg binnen instellingen en kwaliteit van leven bij terugkeer van hun verwanten in hun sociaal maatschappelijke omgeving. "Het is niet altijd gemakkelijk om mensen te vinden voor de familie- en naastenraad", weet Roelf. "Mensen hebben vaak hun handen vol aan de hulp voor hun eigen familielid of naaste. Maar het is wel een manier om direct invloed uit te oefenen en de zorg te verbeteren. Nuttig en noodzakelijk werk. Ik nodig iedereen die als naaste of familielid betrokken is bij de geestelijke gezondheidszorg graag uit om daaraan mee te werken!"

Praat mee!
Heb jij een familielid of naaste die hulp krijgt in of via een ggz-instelling en wil je meer weten over de familie- en naastenraad? Neem dan contact op via familieraden@wijzijnmind.nl

Familie- en naastenraad

"De best mogelijke zorg, ook in de toekomst"

De meeste organisaties in de Specialistische ggz hebben een familie- of naastenraad (FNR). Wat heb je eraan? Richard Makkinga, mantelzorger en voorzitter van de familieraad van Altrecht, vertelt erover. "De kennis en stem van familie- en naasten is belangrijk om de zorg verder te verbeteren. Via die raden zorgen we voor een betere zorg en ondersteuning."

Richard Makkinga

"De zoon van mijn vrouw is cliënt bij Altrecht. Hij heeft een psychosegevoeligheid en heeft permanente ondersteuning nodig, bijvoorbeeld voor z'n administratie en huishouding. Na problemen rond zijn twintigste jaar is de diagnose vrij snel gesteld. Met vallen en opstaan en ondersteuning vanuit MIND Ypsilon hebben wij ermee leren omgaan. Hij woont zelfstandig, maar heeft wel begeleiding en hulp nodig bij een aantal zaken, zoals het regelen van z'n financiën en dagstructuur. De medewerkers van o.a. Altrecht ondersteunen hem daarbij en wij vullen dat nu nog aan als mantelzorgers."

Van individueel naar collectief

"In 2006 kwam er een oproep van Altrecht voor het opnieuw opstarten van de familieraad (FR). Daarop heb ik gereageerd en samen met twee anderen zijn we toen met de FR begonnen. Nu bestaat de raad uit acht mensen en hebben we heel wat bereikt. Een FR of FNR (familie- en naastenraad) is een vorm van medezeggenschap. Als naaste weet je vaak veel van de cliënt of patiënt en kun je hulpverleners helpen op de beste manier te behandelen. Vanuit individuele situaties kun je een meer algemeen beleid destilleren, bijvoorbeeld als het gaat om afspraken die voor iedereen gelden, of om bejegening van cliënten en hun naasten. Of over de manier waarop je betrokken en geïnformeerd wordt over de behandeling. Altrecht neemt de rol van de familieraad serieus. Wij praten met iedereen, van de directie tot de behandelaren op de werkvloer."

Nu en in de toekomst

"Als FR van Altrecht hebben we bereikt dat het familiebeleid nu onderdeel wordt van het brede beleid. Het staat niet langer op zichzelf, maar is een onderdeel van het organisatie-brede beleid, dat op alle locaties wordt uitgevoerd. Mijn drijfveer? Mijn vrouw en ik zijn al wat ouder. Als we er straks niet meer zijn, wil ik dat de zorg voor onze (stief) zoon zo goed mogelijk doorgaat. Alles wat wij nu kunnen bijdragen om de zorg structureel verder te verbeteren, is winst. En niet alleen in ons geval. Iedereen is gebaat bij de best mogelijke zorg, nu en in de toekomst!" *(PvB)*

Labyrint-In Perspectief
Voor naasten van mensen met psychische klachten

“Zeg nooit: ‘Mama is ziek, ze kan er niks aan doen”

Petra is een vrouw van 52, samenwonend in Haarlem. Zij is de oudste dochter van een moeder met wanen en een bipolaire stoornis. Petra werkte tien jaar in Australië waarvan drie jaar met dak- en thuislozen. Terug in Nederland wil ze de ervaringen uit haar jeugd professioneel inzetten. Via een opleiding psychosociale hulpverlening start zij een eigen praktijk gericht op psychosociale hulpverlening, counseling en coaching.

Wat heeft ze aan Labyrint-In Perspectief gehad?
Als oudste dochter voelde zij zich verantwoordelijk voor het hele gezin waardoor zij te weinig aan zichzelf toe kwam. Als jong volwassene kreeg zij last van een depressie en via het RIAGG nam zij een deel aan een Kind van-Dag van Labyrint. Daar realiseerde zich dat ze een KOPP-kind is (Kind van een Ouder met Psychische Problemen). De bijeenkomsten van Labyrint-In Perspectief gaven haar een gevoel van thuiskomen, een warm bad. Ondanks alle ‘prut’ leerde zij lichtpuntjes te zien. Sinds die eerste keer heeft ze zelden een Kind van-Dag gemist.

Wat heeft haar geholpen?
Na een tweede, zware depressie verloor Petra haar baan en kwam via een outplacement in een herstellingsoord. Het contact met lotgenoten heeft haar geholpen, ook al was het geen vervanging voor therapie; het vulde deze wel goed aan. Het is laagdrempelig, een half woord is genoeg.

Tips voor naasten en familie
Petra voelde zich gesteund door haar vader en een aantal buurvrouwen en moeders van vriendinnen. De familie maakte het in haar geval moeilijker, op zoek naar een ‘schuldige’. Dat werd haar vader, terwijl hij juist ingreep toen haar moeder haar als baby uit het raam wilde gooien. Haar vader zorgde ervoor dat ze bij een zus van hem kon gaan wonen. Bij die tante voelde zij zich op de juiste plek: geaccepteerd en geliefd.
Petra’s tip: Zeg nooit “Mama is ziek en kan er niks aan doen”, want dat voelt voor een kind als ‘jouw gevoelens doen er niet toe’. Dat leidt juist tot verminderd zelfvertrouwen. Zorg voor een veilige plek waar een kind of naaste zijn/haar emoties veilig kan uiten. Luister en zorg dat je er gewoon bent, zonder oordeel of oplossing.

Over Labyrint-In Perspectief
Labyrint-In Perspectief zet zich in voor familie en vrienden van mensen met psychische en psychiatrische problemen, met name voor hen die overbelast raken en zelf ook dreigen hulpvrager te worden. Zij wil emplowerment bieden, zodat mensen overeind kunnen blijven. In diverse regio’s vinden gespreksgroepen plaats (lotgenotencontact), ook verzorgen vrijwilligers voorlichting aan o.a. hulpverleners.
Daarnaast is er een telefonische hulplijn, emailservice en zijn er -besloten- Facebookgroepen. Er zijn jaarlijkse ‘Kind van’-dagen, een Deelnemersraad en een MIND-familie/naastendag.
Alle activiteiten worden uitgevoerd door vrijwilligers, met ondersteuning van een betaalde vrijwilligers-coördinator en bureaumedewerker.

Meer informatie vind je op **https://labyrint-in-perspectief.nl/** *(HvdH)*

Stichting Borderline
Voor mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis

“Vol verwondering en hoop ging ik naar huis toe”

Wie ben je?
Anika Rooke, 38 jaar

Wat heb je aan Stichting Borderline?
Een veilige omgeving met fijne mensen door wie ik gehoord, gezien en gewaardeerd word. Ik kwam enthousiast, maar wel wat afwachtend binnen. Ik vond het namelijk heel spannend om mezelf te presenteren en had last van allerlei hinderlijke gedachten: Vinden mensen mij wel aardig? Ben ik wel goed genoeg? Ik merkte al snel dat er veel herkenning en begrip was. Ik bleek absoluut niet de enige te zijn die worstelde met extreme onzekerheid, een laag zelfbeeld, een vorm van zelfbeschadiging en woede-aanvallen.

Wat heeft je geholpen?
De jaarlijkse Publieksdag en Naastendag zijn voor mij ontzettend waardevol en leerzaam. Vooral de eerste keer ging ik vol verwondering en hoop naar huis toe.

Inmiddels heb ik geleerd dat ik geen ruzie moet maken als ik heel emotioneel ben. En dat mijn partner me op zo’n moment echt even met rust moet laten. Als ik gekal-meerd ben, kan ik praten met mijn naasten en eventueel afspraken maken voor een volgende keer. Voor mijn naasten is grenzen stellen en deze bewaken heel belangrijk.
Ik werk nu bijna vijf jaar als vrijwilliger bij Stichting Borderline. Sinds januari 2019 ben ik hoofdredacteur van de nieuwsbrief geworden en daar krijg ik hele mooie reacties op. Dat sterkt me. Ik kan inmiddels mijn hele ziel en zaligheid in mijn werk gooien en voel me veilig en vertrouwd binnen de stichting, iets wat voor mij heel belangrijk is. Ik durf mezelf te laten zien en als ik niet goed in mijn vel zit kan ik dat ook bij mijn collega’s kwijt.

Heb je een tip voor een boek of een film?
Het boek ‘Bloedblaren’ van Naomi Boekwijt geeft een indringend kijkje in het hoofd van iemand met borderline. De hoofdpersoon put zichzelf volledig uit door extreem te sporten. Maar vooral de eenzaamheid en de leegte die ze voelt vond ik zó herkenbaar. En kijk ook eens naar de vlogs van Karlijn Smits op haar YouTube-kanaal ‘Borderlight’, waarin ze openhartig over borderline en haar leven vertelt.

Welke tip zou je lotgenoten willen geven?
Praat erover, wees open over wat borderline voor jou inhoudt. Je hoeft je niet te schamen. Veel mensen worstelen hiermee en kwellen zichzelf daardoor eigenlijk dubbel. Dat vind ik erg verdrietig. Kom zeker naar een Publieksdag of Naastendag, waarin ervaringsverhalen, workshops en lezingen centraal staan. Voor mij was en is het nog steeds één en al herkenning: ‘Oh, hebben jullie dat ook? Hoe pak jij dat aan? Wat zeg jij dan?’ Heel verhelderend.

Over Stichting Borderline
Stichting Borderline is een patiënten-organisatie en komt op voor mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis of mensen die zich hierin herkennen. Ook hebben zij veel aandacht voor de naasten van mensen met borderline. Het team bestaat voornamelijk uit vrijwilligers.

Je kunt bij Stichting Borderline terecht voor lotgenotencontact en advies, maar ook voor informatie. Er zijn regionale en landelijke contactdagen, soms in samenwerking met ggz-organisaties. Maandelijks verschijnt er een digitale nieuwsbrief met actuele informatie over borderline en ervaringsverhalen. De beeldvorming in de samenleving over mensen met borderline is vaak negatief. Door het geven van voorlichting aan verschillende doelgroepen probeert de Stichting Borderline dit beeld te nuanceren.

Meer informatie vind je op **www.stichtingborderline.nl**. *(AdK)*

Meten is weten

MIND draagt op allerlei manieren bij aan het vergroten van kennis op het gebied van psychische gezondheid. We werken met veel partijen samen in onderzoek op verschillende terreinen. Dat gaat vaak om onderzoek naar ervaringen van mensen met de (geestelijke gezondheidszorg (ggz). De resultaten van deze onderzoeken gebruiken we om beleidsmakers, Tweede Kamerleden en lokale/regionale ambtenaren te informeren over hoe de ggz ervaren wordt, zodat zij kunnen werken aan verbetering. Daarnaast gebruiken we de uitkomsten van onderzoek ook om via de media aandacht te vragen voor knelpunten en misstanden. Hoe meer aandacht er voor een probleem is, hoe groter de kans dat er een oplossing of verbetering in zicht komt.
Dankzij de deelnemers aan onze onderzoeken hebben we de afgelopen jaren met succes aandacht gevraagd voor diverse belangrijke onderwerpen. Zo onderzochten we o.a. de kwaliteit van de huisartsenzorg, de gevolgen van ambulantisering (zoveel mogelijk zorg in de eigen (thuis)omgeving), de bezuinigingen in de ggz, de wachtlijsten in de gespecialiseerde ggz en de impact van corona.

Veel onderzoek vindt plaats in projecten die MIND uitvoert in opdracht van of samen met het Ministerie van VWS en andere partijen in de ggz, zoals ggz-instellingen, kennis- en kwaliteitsinstituten. We starten zo'n project meestal omdat veel mensen vinden dat bepaalde dingen niet goed gaan. Zo hebben we projecten speciaal gericht op behandelaren in de zorg, zoals huisartsen of psychotherapeuten en projecten die juist praktische tips bieden voor cliënten en/of naasten.
Dit kunnen bijvoorbeeld keuzekaarten zijn om samen met je behandelaar een bepaalde therapie of een behandeling met medicijnen te kiezen, brochures over zelfregie en herstel en e-health (online zorg). Maar projecten kunnen ook gericht zijn op bewustwording, het doorbreken van taboes/stigma's of het vergroten van (de inzet van) kennis van mensen met dezelfde ervaring. Vaak zetten we het MIND ggz-panel in om ervaringen met de zorg en in het sociale domein te onderzoeken.

Lid worden van het MIND-panel? Kijk op wijzijnmind.nl/steunmind/ggzpanel en meld je aan. *(NG)*

Zoeken en vinden

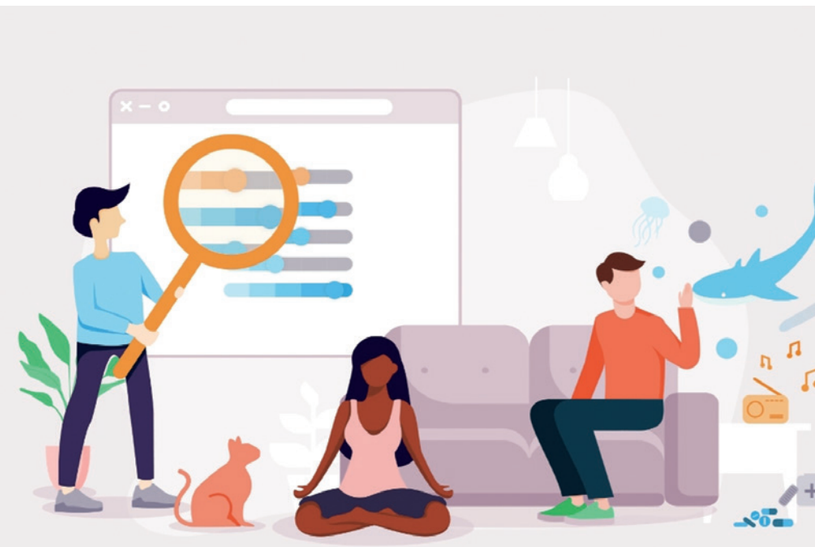
Kies een behandelaar op kiezenindeggz.nl

De laatste jaren is veel informatie verzameld over zorgverleners in de ggz, bijvoorbeeld over welke zorg ze precies bieden, de kwaliteit van het aanbod en hun specialisaties. Al deze informatie is te vinden op internet, maar vaak zie je door de bomen het bos niet meer. Zeker niet als je een voor jou geschikte behandelaar wilt vinden. Daarom heeft MIND de website Kiezenindeggz.nl gelanceerd, waar je al deze informatie kunt vinden. Kiezenindeggz.nl is een keuzewebsite voor volwassenen (18 jaar of ouder) die op zoek zijn naar een behandelaar voor psychische klachten in de geestelijke gezondheidszorg.
Op Kiezenindeggz.nl vind je naast de zorgverleners ook informatie over je klacht of aandoening, mogelijke behandelingen, wachttijden, vergoedingen van de zorgverzekeraar en de reisafstand naar een behandelaar.
Zo kun je zelf, alleen of samen met je huisarts, kijken wat het beste aansluit bij jouw zorgvraag en jouw wensen en behoeften. Op die manier kan iedereen die op zoek is naar zorg een goede en bewuste keuze maken voor een passende zorgverlener.

Ggz-appwijzer: vind de gezondheidsapp die bij jou past!

De appstores van Apple en Google bevatten duizenden apps die kunnen helpen de mentale gezondheid van mensen te verbeteren. Tussen al die apps een geschikte vinden is behoorlijk lastig. De ggz-appwijzer (www.ggzappwijzer.nl) helpt je deze zoektocht te vergemakkelijken. In de appwijzer kun je zien hoe apps scoren op betrouwbaarheid, veiligheid en gebruiksvriendelijkheid. Je vindt er bijvoorbeeld apps die helpen om te ontspannen of beter te slapen Maar ook apps die helpen bij het omgaan met angstklachten of het maken van een dagindeling. Voordat een app in de appwijzer terecht komt, wordt deze op meer dan honderd punten kritisch beoordeeld. Ook wordt de app uitgebreid getest. Zowel mensen met psychische klachten die de apps hebben uitgeprobeerd als zorgverleners geven een beoordeling. Daardoor krijg je een goede indruk wat je van de app kunt verwachten. Alle informatie en vind je op www.ggzappwijzer.nl.

Gezondheidsapps kunnen helpen bij een betere mentale balans. Maar werkt zo'n app onvoldoende voor jou en worden je psychische klachten niet minder? Neem dan contact op met je huisarts. Als je al een behandelaar hebt, overleg dan met hem of haar of je zo'n app kunt gebruiken in je behandeling. *(NG)*



Marijke Groot, winnares MIND Poëziewedstrijd 2018, vertelt

Herstellende

"De geestelijke gezondheidszorg, natuurlijk kende ik de term, natuurlijk had ik er wel een beeld bij, maar toen ik zelf in mentale nood kwam, kreeg 'de ggz' pas een gezicht voor me. En een duidelijk gezicht ook nog, want ik leefde ineens een ggz-leven, geen idee of dat een woord is trouwens: ggz-leven. Ik zag de POH-ggz en de basispsycholoog, deed een rondje crisisdienst, zag kamers van gespecialiseerde psychologen en psychiaters en om de ggz écht van buiten, of in dit geval nóg meer van binnen, te leren kennen, volgden er opnames in psychiatrische ziekenhuizen.

Als ik nu terugkijk op deze periode van intensieve hulp, die ruim vier jaar duurde, vraag ik mij veel af. Vooral: waarom duurde dit zo lang? Natuurlijk, ik kwam niet met een enkelvoudige spinnenfobie binnen, maar vier volle jaren, zo intensief, dat had toch korter gekund? Andere mensen zag ik uit de ggz vertrekken, ze gingen weer aan het werk, terwijl ik nog eens een therapie begon. Ze leken hersteld.

En om dat ene woord gaat het me nu: 'hersteld'. Een woord dat mij blijft raken, zowel op een positieve als negatieve manier. Er waren zelfs momenten dat ik het woord, in al haar vormen, niet meer kon horen. En wat ik ook vervelend vond, was dat wanneer ik het met iemand over herstel had, de ander mij filosofisch aankeek en zei: 'Maar jij, Marijke, wat versta jíj zelf onder herstel? Dat is de vraag!' En dan zuchtte ik diep (in mezelf) en brabbelde iets over 'gewoon beter worden en alles weer doen wat ik deed!'

Een antwoord dat ik later niet meer gaf, want daar krijg je veel commentaar op. Populair was: 'Je wordt nooit meer de oude, jij wordt de betere versie van jezelf! De 2.0!' Maar ook: 'Je hebt nu een psychische kwetsbaarheid (de vriendelijke versie van 'psychiatrische stoornis') en daar ga je mee leren leven', werd vaak gezegd.

Als hulpverleners het noemden, werd ik gewoon kwaad. Ík was ziek, tenminste, dat hoorde ik vaak genoeg van ze, en ik kreeg toch ook medicatie? Dan gingen zíj me toch beter maken/ herstellen? Dat was toch hún taak? Dus als dan gezegd werd: 'Jij bepaalt uiteindelijk of je gaat herstellen, de verantwoordelijkheid daarvoor ligt bij jou', vond ik dat echt heel apart. Wat deed ik dan bij hen?!

Toen ik ergens het woord 'herstellende' voorbij zag komen, vond ik dat een redding, want de ander begrijpt bij dat woord als antwoord op hoe het gaat, waarschijnlijk dat het beter gaat, maar dat nog niet alles 'opgelost' is. Als de ander dan nog vragend keek, riep ik erachteraan dat ik ook stabiel was. Werkte prima. Maar het woord, had vooral praktische waarde. Geen inhoudelijke. De tijd verstreek en ik las vaker artikelen over herstel dan over diagnoses en steeds vaker leek bijna alles waarover ik hierboven smalend deed, niet zo gek. Ik was degene die aan de slag zou moeten. Met her en der wat hulp. Ik las het, ik begreep het, ik knikte, ik gaf iedereen gelijk en wist het: ik moest het doen.

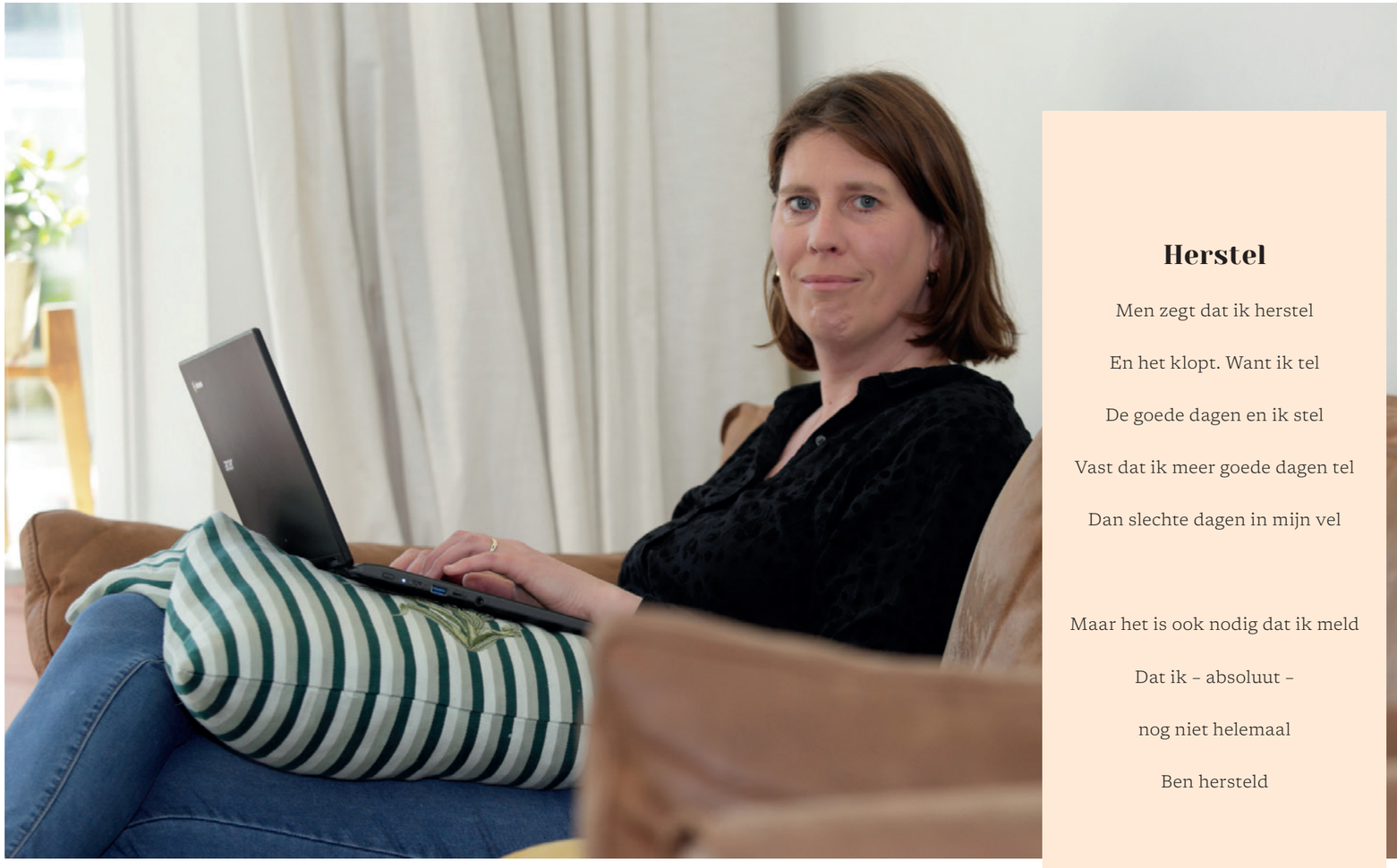
Maar het lukte me niet. Met geen mogelijkheid, dat ook nog eens.

Januari 2019. Ik zat aan de grond, maar dan ook serieus. Mezelf kwijt, mijn gezin kwijt, thuis niet welkom, hulpverlening kwijt: je kent het wel (of niet, dat hoop ik voor je). Ik was van alles kwijt, maar vooral de weg. En vanuit deze benarde situatie, maakte ik een keuze.

Na vier jaar, vanuit de positie dat ik werkelijk niets meer te verliezen had, maar wel veel te winnen, koos ik voor herstel. Misschien had ik juist geen keuze en was dat precies wat ik nodig had. Het maakt niet uit. Er moest iets gebeuren en dat was blijkbaar nu. De kennis was er, maar de wil om zelf te gaan werken aan verbetering was er nu ook. En eigenlijk was nu ook mijn vraag beantwoord: waarom liet herstel bij mij zo lang op zich wachten? Simpel: ik was er blijkbaar niet eerder aan toe.

En of ik helemaal hersteld ben? Ik ben herstellende. En ook best stabiel." *(MG)*

Marijke Groot is schrijver/dichter en ervaringsdeskundige op het gebied van psychische klachten. Zij gebruikt haar ervaringen als inspiratiebron. In 2018 won zij de MIND Poëzie Award.



Herstel

Men zegt dat ik herstel

En het klopt. Want ik tel

De goede dagen en ik stel

Vast dat ik meer goede dagen tel

Dan slechte dagen in mijn vel

Maar het is ook nodig dat ik meld

Dat ik – absoluut –

nog niet helemaal

Ben hersteld

“Er zijn alternatieven”

Stichting Zelfbeschadiging

Wie ben je?
Hadassa, 49 jaar.

Wat heb je aan de Stichting Zelfbeschadiging?
Toen ik vier jaar geleden in contact kwam met de Stichting ging er een wereld voor mij open. Daarvoor voelde ik me heel erg eenzaam. Ik voelde me onbegrepen door mijn omgeving. Zelfbeschadiging vindt vaak plaats in het geheim. Mensen willen liever niet dat anderen weten dat ze dit doen. Zelfbeschadiging is meer dan alleen in je lichaam snijden. Iemand kan zichzelf ook op ander manieren pijn doen of verwonden, bijvoorbeeld door met het hoofd tegen een muur te bonken.

Wat heeft je geholpen?
Mijn casemanager heeft mij op de Stichting geattendeerd. En door actief te worden bij de Stichting kwam ik in contact met mensen die dezelfde ervaring hebben als ik. Eerlijk gezegd voel ik me er thuis. Dus het heeft voor mij een grote meerwaarde. Het contact met lotgenoten is waardevol. Je voelt je niet langer alleen. Er zijn behalve contactdagen voor mensen die zichzelf beschadigen, ook activiteiten voor familie en naasten. Ik ben na een oproep mailmaatje geworden. Daar heb ik een korte opleiding voor gevolgd. Sindsdien bied ik mensen een luisterend oor via de mail. We wisselen ervaringen uit. Dat kan ook anoniem, dus dat voelt voor iedereen veilig. Ik kan de ander goed begrijpen, omdat ik zelf ervaringsdeskundig ben. Het ondersteunen en begeleiden van anderen geeft mij voldoening. Ik hoop dat ze herstellen en alternatieven voor de zelfbeschadiging vinden, want die zijn er. Je vindt de lijst met alternatieven op deze webpagina: **www.zelfbeschadiging.nl/alternatieven-voor-zelfbeschadiging**.

Heb je een tip voor anderen?
Er is een lijst met alternatieven voor zelfbeschadiging. Die kun je vinden op de website van Stichting Zelfbeschadiging. Op die lijst vind je andere manieren om met je emoties om te gaan, en die minder ingrijpend zijn. Het kan voorkomen dat je jezelf beschadigt. Bijvoorbeeld voor mij werkt muziek heel goed. Bepaalde muziek luisteren voorkomt bij mij het zelfbeschadigen. Ik kan iedereen aanraden om de lijst met alternatieven te bekijken en te onderzoeken wat bij jou past.

Over de Stichting Zelfbeschadiging
Sommige mensen beschadigen zich als ze te veel stress hebben. Zelfbeschadiging is hun overlevingsstrategie, een manier waarop ze omgaan met innerlijke pijn en negatieve emoties of gedachten. Praten over zelfbeschadiging is moeilijk, mensen schamen zich en voelen zich eenzaam. Contact met lotgenoten kan een eerste stap zijn om je hart te luchten en te begrijpen wat er in je omgaat. De vrijwilligers van de Stichting Zelfbeschadiging hebben ervaring met zelfbeschadiging. Zij luisteren naar lotgenoten en naasten, bieden steun en advies via een forum of mailmaatjescontact en geven voorlichting.

Meer informatie vind je op **www.zelfbeschadiging.nl**. *(CvdH)*

Naasten in kracht

Hoe ondersteun je je partner, kind, ouder, broer of zus die worstelt met psychische klachten, zonder er zelf aan onderdoor te gaan? Door veranderingen in de zorg staan steeds meer naasten voor die vraag.

Staan blijven en steun bieden
Een familielid met depressieve klachten heeft andere hulp of steun nodig dan een familielid met ADHD of een vorm van autisme. Maar voor alle naasten die iemand met een psychische aandoening steunen geldt dat zij een goede balans moeten vinden tussen tijd en aandacht geven aan de ander en zelf overeind blijven. Natuurlijk wil je beschikbaar zijn voor een dierbare. Maar het is belangrijk om ook voldoende tijd en ruimte voor jezelf te hebben om het vol te houden. Voor veel naasten is dat - juist door hun grote betrokkenheid - een uitdaging. Tien landelijke cliënten- en familieorganisaties in de ggz hebben samen met MIND het digitale platform **naasteninkracht.nl** opgericht. Hierop worden verhalen gedeeld en vinden naasten elkaar in het delen van andere interessante of handige informatie.

Er zijn ook nog andere organisaties die zich inzetten voor de belangen van naasten en familieleden van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Veel ggz-instellingen hebben een familie- of naastenraad, die bestaat uit familie en/of naasten van cliënten die in de instelling verblijven of daar hun behandeling krijgen. De raad behartigt de gemeenschappelijke belangen van familie en naasten binnen de zorginstelling (zie ook het artikel op pagina 22-23). Bij individuele klachten of problemen als naaste kun je eventueel een onafhankelijke familievertrouwenspersoon inschakelen, die betrokken is bij de betreffende ggz-instelling. Deze kan je informatie, advies en ondersteuning bieden (www.lsfvp.nl).

Zoek (professionele) hulp
Door de psychische klachten van je familielid of naaste kun je zelf ook (lichamelijke of psychische) klachten ontwikkelen of overbelast raken. De huisarts kan je helpen om op de been te blijven. De huisarts kan je adviezen geven hoe je het beste voor je naaste kunt zorgen. Eventueel kan de huisarts je verwijzen naar de POH-ggz of andere zorgverlener.

Heb je behoefte aan meer anonieme persoonlijke hulp of advies? Neem contact op met een van de medewerkers van de hulplijn MIND Korrelatie. Je kunt bellen (0900 – 1450), chatten (via mindkorrelatie.nl), whatsappen (via 06-1386 3803) of mailen met een psycholoog of maatschappelijk werker. Daarnaast zijn er bij MIND diverse organisaties aangesloten die zich inzetten voor familie en naasten, zoals Ypsilon, Labyrint – In Perspectief, Balans en Het Zwarte Gat. Hiervan vind je interviews in dit magazine; gegevens van deze verenigingen staan op een rijtje op de pagina’s 70 en 71.

Algemene tips voor naasten
- Ondersteun als naaste waar nodig, maar laat aan de ander over waar mogelijk. Geef ruimte aan de ander, soms tegen je eigen gevoel in.
- Ga voor jezelf na wie je kunt vragen voor ondersteuning en hulp. Schroom niet om hulp te vragen uit je sociale netwerk, je hoeft niet alles alleen te doen. Handige tips vind je in de Toolkit vraagverlegenheid (ypsilon.org/toolkit-vraagverlegenheid) van Ypsilon en op de website van MIND: **wijzijnmind.nl/informatie-voor-familie-en-naasten**

NAASTEN IN KRACHT
staan blijven en steun bieden

Weet*
vereniging rond eetstoornissen

“Let op vroege signalen”

Wie ben je?
Mijn naam is Inez Aldersebaes, ik ben 61 jaar en woon in Bussum. Ik heb een logopediepraktijk.

Wat is je verhaal?
Op 1 oktober 2019 is mijn dochter Laurien overleden aan de gevolgen van een eetstoornis. Het verlies van een kind is hartverscheurend en al helemaal met deze oorzaak. Laurien was een makkelijk en lief kind en ook nog eens slim. Geliefd bij familie en vrienden. De eetstoornis van Laurien heeft ons gezin 17 jaar gedomineerd. De eerste signalen waren er rond haar 11e toen er een wat vreemde relatie met eten ontstond. Zo kookte ze heel graag voor anderen om vervolgens aan tafel te zeggen dat ze geen trek meer had, omdat ze tijdens het koken al zoveel geproefd had. En haar drang om alles rondom eten te controleren werd steeds groter. Dan ga je hulp zoeken, zoals bij het centrum eetstoornissen in het UMC. Maar de obsessie met eten bleef. Alsof je een duivel in je hebt. Er volgden veel opnames en behandeltrajecten. Ze is ook in Zuid-Afrika geweest voor een behandeling. Daar kwam ze ogenschijnlijk goed van terug. Bij haar terugkomst zag ze er zo prachtig uit. Bijna weer de oude Laurien. Maar binnen drie maanden was het weer helemaal over. Het bleef haar denken domineren en nog eens domineren. Ik heb de eetstoornis van Laurien als enorm ontwrichtend ervaren. Vooral omdat het zo moeilijk te begrijpen is. Ik heb ook altijd contact proberen te houden met de Laurien zonder eetstoornissen. Uiteindelijk was haar lichaam op en heeft ze de strijd verloren.

Wat heb je aan WEET en wat heeft jou geholpen?
De vereniging WEET is pas na Lauriens overlijden in mijn leven gekomen. Het is allereerst fijn om mensen te ontmoeten die begrijpen wat het is en er ook over praten. Het is ook een manier om het verdriet te verwerken. Ik ben veel bezig met vroegsignalering, we zijn bezig met de voorbereiding van een campagne. Het is zo belangrijk om juist die vroege signalen op te pikken en er dan oog voor te hebben wat niet goed gaat. Een eetstoornis staat niet op zichzelf. Er zijn signalen die je niet fysiek ziet, zoals het vermijden van contact waarbij gezamenlijk wordt gegeten. Ik vind het denk ik ook belangrijk om het lijden van Laurien betekenis te geven.

Heb je een tip waar mensen of naasten met een eetstoornis wat aan kunnen hebben?
Ik herken veel van Laurien in het liedje van Maan: ‘Ze huilt maar ze lacht’. Wat belangrijk is, maar in de praktijk moeilijk blijkt te zijn, is dat je erover kunt blijven praten met je omgeving. Dat vrienden en mensen in je omgeving nog eens vragen hoe het nu is en dan gewoon luisteren en niet meteen invullen en adviseren.

Over WEET
WEET is de Nederlandse patiënten-vereniging voor eetstoornissen. WEET wil vanuit een onafhankelijke positie actief een bijdrage leveren aan de kwaliteit van zorg voor en kwaliteit van leven van mensen met een eetstoornis en hun naasten. De vereniging doet dit door het geven van onafhankelijke informatie via bijvoorbeeld haar magazine, de nieuwsbrief, de website en sociale media. Daarnaast door het organiseren van lotgenotencontact. WEET haalt de stem van eetstoornis-patiënten op en laat deze horen in bij het Ministerie van VWS, Gemeenten, Zorgverzekeraars, behandelaren en ketenpartners. WEET wil dat mensen met een eetstoornis en hun naasten zich gezien en gehoord voelen.

Meer informatie vind je op www.weet.info. *(HM)*

IXTA NOA
Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

“Ontdek waar je plezier in hebt”

IXTA NOA

Wie ben je?
Ik ben Moira Aloserij, 31 jaar, getrouwd en sinds kort ben ik ook moeder. En ik werk sinds 2016 als vrijwilligster bij IXTA NOA en sinds oktober 2020 op een werk-ervaringsplek bij IXTA NOA.

Wat is je verhaal?
Toen ik 3 was zijn wij het huis uitgevlucht omdat mijn vader gewelddadig was. Wij kwamen toen terecht in een opvangcentrum voor vrouwen. Op mijn 5e zijn we naar Eibergen verhuisd. Mijn moeder had een alcoholverslaving en ik had te maken met verwaarlozing en geweld. Ik heb mij altijd heel verantwoordelijk gevoeld voor mijn zusje. Op mijn 14e kwam ik in een pleeggezin en dat bleek ook niet goed te zijn voor mij. Ik kreeg een gezinsvoogd toegewezen en dat was een goede ervaring. Ik leer hier dat de goede hulpverleners meer doen dan het protocol voorschrijft en dat voel je ook.

Wat heeft je geholpen?
Ik ging op kamertraining om zelfstandig te kunnen wonen. Op je 18e moet je de voogd loslaten en het zelf doen. Ik heb nog wel de opleiding Sociaal Pedagogisch Werk afgerond. Mede door het gebrek aan steun van volwassenen ontspoorde ik. Ik had een laag zelfbeeld, was destructief, bracht mezelf in gevaarlijke situaties, dronk vaak te veel en deed aan zelfbeschadiging. Naar buiten toe was ik boos, maar van binnen angstig en klein. Toch was er iets in mij dat zei dat ik dit niet de rest van mijn leven zou willen. Ik wilde het beter doen dan waar ik vandaan kwam. Na wat mindere ervaringen in de ggz kwam ik in een groepstherapie terecht. Ik had allerlei diagnoses gehad, zoals complexe PTSS, borderline en angststoornis. Ik heb heel veel aan de therapie gehad. Veel inzichten en ook wat hoort bij mij en wat bij de ander. En heel belangrijk: mogen rouwen om je verdriet. Ik kon aan mijzelf werken en bedenken wie of wat ik wilde zijn. Wij hadden een heel goede psycholoog. Het was een gelijkwaardige relatie en daardoor kreeg ik zelf de verantwoordelijk-heid en dat was perfect voor mij. De laatste dag van de therapie overleed mijn moeder. Voor mij was dat symbolisch voor loslaten.

Wat heb je aan IXTA NOA?
Na de therapie ben ik op zoek gegaan naar werk en bij IXTA NOA terecht gekomen in Enschede. Ik voel mij hier erg thuis. Veel herkenning en erkenning. De dingen die ik in de therapie had geleerd kan ik hier in praktijk brengen, zoals grenzen stellen, ontspannen gesprekken voeren. Ik hoef het niet op te lossen. Ik krijg weer zelfvertrouwen. Ik kan meer dan ik dacht.

Heb je een tip voor anderen?
Wat mij heel erg heeft geholpen is uitzoeken wat ik leuk vind. Waar haal ik plezier uit. Vaak is het zo dat je goed bent in de dingen die je ook leuk vind.

IXTA NOA is een landelijke organisatie die zich inzet voor mensen die te maken hebben met psychische kwetsbaarheid. Er zijn Praktijkhuizen en ontmoetings-locaties in diverse steden. Hier vinden op herstel en meedoen gerichte activiteiten plaats. In enkele Praktijkhuizen zijn ook kortdurende logeerplekken. Er is samenwerking met sociale wijkteams en IXTA NOA geeft voorlichting bij ggz-organisaties en verzorgt gastlessen. Er is een opleidings-traject om te leren werken als ervarings-deskundige vrijwilliger.

www.ixtanoa.nl. *(HM)*

Hoe pak je je leven weer op?

Wat hebben mensen die psychische klachten hebben (gehad) nodig om hun leven te leiden zoals ze dat willen? Hoe vinden zij hun evenwicht terug, hun kracht en hun gezondheid? En hoe (her)vinden zij hun plek in de samenleving?

We willen allemaal gewoon ons leven kunnen leiden zoals we dat voor ogen hebben. Dat geldt ook voor mensen met een psychische aandoening. Maar dit gaat niet altijd vanzelf. Vaak weten mensen niet precies waar ze de juiste ondersteuning kunnen vinden in hun eigen omgeving, als ze mentale klachten hebben. Omdat de zorg niet altijd uitkomst biedt voor mensen die bezig zijn met hun herstel, zijn er de afgelopen jaren nieuwe maatschappelijke initiatieven ontstaan waarbij mensen ongedwongen kunnen samenkomen en elkaar kunnen helpen.

Deze herstelplekken zijn bekend onder allerlei verschillende namen: zelfregiecentrum, herstelacademie, regionale cliëntorganisatie en door-en-voororganisatie. Soms ligt de nadruk op de laagdrempelige inloop voor mensen die zich op andere plekken niet welkom voelen, soms draait het vooral om persoonlijke ontwikkeling en herstel. Een rode draad bij alle initiatieven is de ervaringskennis van de initiatiefnemers, waar deelnemers veel aan kunnen hebben. Er zijn vaak zelfhulpgroepen en cursussen die je kunt volgen. Maar gewoon binnenlopen voor een kop koffie, een lunch of zomaar een praatje kan ook allemaal. Niets moet en veel mag, zo luidt vaak het motto. In de praktijk blijkt dat mensen die bij een zelfregie- of herstelinitiatief binnenlopen later vaak zelf ook actief worden binnen de 'club' en met hun ervaringen ook weer anderen kunnen helpen.

Inmiddels zijn er zo'n honderd zelfregie- en herstelinitiatieven in Nederland. Wil je weten wat er bij jou in de buurt is? Kijk dan in de MIND-atlas op wijzijnmind.nl/mind-atlas. Enkele mooie voorbeelden zetten we hier in de schijnwerpers.

Stichting Focus

Stichting Focus

Stichting Focus in Zwolle zet zich al 25 jaar in voor de verbetering van de positie van mensen met een psychiatrische achtergrond en voor mensen die niet vanzelfsprekend hun weg weten te vinden in de maatschappij. Focus biedt een netwerk van ervaringsdeskundigheid en steunt mensen die hier behoefte aan hebben. Dit gebeurt in een veilige omgeving; centraal staat het inspireren van mensen om op hun eigen manier te leven en bij te dragen aan de samenleving. Dit doet Focus onder andere via het project 'Meedoen naar vermogen'. Ze helpen mensen bij het vinden van passende vrijetijdsbesteding en (betaald of onbetaald) werk. Daarnaast worden er ook trainingen, cursussen en voorlichting gegeven en biedt Focus persoonlijke ondersteuning via hun eigen ervaringsdeskundigen. focuszwolle.nl/

Logeerhuis Frits

Een adempauze in een andere omgeving

Logeerhuis Frits

kan mensen rust en ruimte bieden. Bij logeerhuis Frits kunnen mensen wier leven overhoop is gehaald ein alle rust aan hun herstel werken om zo gesterkt weer terug de maatschappij in te stappen. Bij Frits is iedereen welkom en niet gebonden aan een diagnose. Logeerhuis Frits is gelegen op het landgoed Cruyshof in Baarle-Nassau. Dankzij de ligging in de natuur kunnen mensen tot rust komen. Gasten worden uitgenodigd om mee te doen met het dagelijkse leven en om klusjes te doen die er in en om het huis gedaan worden. Er 'moet' echter niks. Ervaringswerkers en vrijwilligers vormen een belangrijke schakel bij Frits. Zij hebben allemaal hun eigen ervaringen en verhalen die zij kunnen delen met de gasten, want dat helpt om te herstellen. https://centrum-frits.nl

Inloop Het Kiemuur

Het Kiemuur is een wijkinloop in Tilburg voor mensen met een kwetsbaarheid (psychisch, sociaal, maatschappelijk en/of fysiek). Het is een steunpunt midden in de samenleving, waar zelfredzaamheid, meedoen en het versterken van sociale contacten worden gestimuleerd.

"Na jaren te horen hebben gekregen 'Dat kun jij niet, laat het mij maar doen' ben ik daarin gaan geloven en herkende ik niet meer de persoon die ik in de spiegel zag. Door deel te nemen aan Het Kiemuur ben ik stap voor stap weer in mezelf gaan geloven en pak ik de draad weer op. Ik weet dat ik waarschijnlijk nooit meer de oude zal worden, maar ik voel dat ik weer dichter bij de 'oude ik' ben", vertelt een van de deelnemers.

Er zijn wekelijks zo'n twintig bijeenkomsten, met name in buurthuizen in en rondom Tilburg. De medewerkers van Het Kiemuur zijn mensen die ervaring hebben met moeilijke periodes in hun leven, die gevorderd zijn in hun herstel en een opleiding hebben gevolgd om hun ervaring in te zetten voor anderen. Deze ervaringsdeskundigen zijn verbinding tussen mensen met een kwetsbaarheid, de zorgverleners en gemeenten. Ervaringsdeskundigen geven bezoekers van Het Kiemuur herkenning, erkenning en hoop. "Ik heb heftige ervaringen gehad. Daar kan ik nu iets positiefs mee doen voor anderen", zegt een van de medewerkers. www.hetkiemuur.nl. *(KH)*

Het Kiemuur

Nederlandse Hyperventilatie Stichting

"Angst is een kans om je te ontwikkelen"

Wie ben je?
Linda Jeekel, 41 jaar

Wat heb je aan de Nederlandse Hyperventilatie Stichting?
Toen ik 25 jaar was kreeg ik allerlei klachten: duizeligheid, hartkloppingen, klamme handen, een wazig hoofd. Ik kreeg een paniekaanval en ik dacht dat ik dood zou gaan. Een lange zoektocht volgde. De huisarts begreep niet wat ik had. Doordat ik ook lichamelijke klachten had, kwam ik vaak bij de huisartsenpost. Ik twijfelde aan mijn psyche en aan mijn lichaam, mijn zelfvertrouwen was compleet weg. In het ziekenhuis konden ze niets vinden. Totdat op een huisartsenpost iemand zei dat ik last had van hyperventilatie.

Wat heeft je geholpen?
Door de angst verkrampte ik compleet en ging ik hoog en snel ademen waardoor fysieke klachten ontstaan. Mensen met paniekaanvallen of angsten hebben hier vaak last van. Ik ben zelf op zoek gegaan naar informatie en ik leerde steeds beter wat goed voor mij was, rekening te houden met mezelf in plaats van anderen *pleasen*. Voor mij hielp voldoende rust nemen, overprikkeling voorkomen en meer zelfvertrouwen krijgen. Daardoor nam de paniek af. Toen het beter met mij ging, wilde ik iets terug doen en ging ik lotgenotengroepen begeleiden bij de ADF Stichting, waar ook de Hyperventilatie-stichting bij hoort. Ik heb een training ontwikkeld, omdat ik begrijp hoe het is om je alleen te voelen en de angst te hebben dat het weer gebeurt. Ook is mijn missie om een taboe te doorbreken. Onderliggend aan hyperventilatie is er vaak chronische stress, angsten of trauma. Het is belangrijk om met de oorzaak aan de slag te gaan. Je lichaam geeft aan dat je uit balans bent.

Heb je een tip voor anderen?
Mijn beste tip is dat je weet dat je zoveel meer bent dan de angst. Leer jezelf goed kennen. Schrijf elke dag op wat je nog meer bent dan de angst, elke dag weer en wees er dankbaar voor. Praat met anderen, probeer trots te zijn op jezelf. Je bent echt niet alleen en er zijn veel mensen die je willen helpen. Neem die eerste stap. Er zijn bij de Stichting mensen die jou begrijpen en je kunnen helpen. Je kunt contact maken met anderen via (besloten) Facebookgroepen. Blijf er niet alleen mee zitten!

Over de Nederlandse Hyperventilatie Stichting

Meer informatie vind je op www.hyperventilatie.org. *(CvdH)*

De geest in kunst en cultuur

Dat kunst en cultuur goed is voor mensen, dat is algemeen bekend. Kunst wordt ook vaak ingezet bij behandelingen van psychische klachten: kunsttherapie kan de creatieve energie laten stromen en de veerkracht en het herstel van mensen versterken. De menselijke geest staat ook zelf geregeld centraal in kunstzinnige en/of culturele initiatieven. Er is in Nederland veel moois te vinden op dat gebied in onder andere musea, tentoonstellingen en theatervoorstellingen.

Museum van de Geest

Museum van de Geest | Dolhuys toont het erfgoed van de geest, in brede zin van het woord. Je vindt er historisch materiaal uit de geestelijke gezondheidszorg, de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking, de ouderenzorg, de verslavingszorg en de neurologie. De collectie geeft een goed beeld van alle ontwikkelingen inde geestelijke gezondheidszorg in Nederland. Het bijzondere van de menselijke geest staat centraal, samen met de waarde van wat als afwijkend benoemd werd en wordt. Je vindt er onder andere verschillende objecten, beeldmateriaal, literatuur en documentatie. Naast dit historisch erfgoed bouwt het Museum van de Geest | Outsider Art aan een kunstcollectie in Amsterdam. De collectie is bedoeld om door de ogen van autodidacte kunstenaars een andere kijk op de werkelijkheid te bieden en aan te zetten tot verwondering.

Meer informatie over het Museum van de Geest is te vinden op **www.museumvandegeest.nl**.

The Living Museum

In diverse plaatsen in Nederland, waaronder Tilburg, Eindhoven, Helmond en Leeuwarden, runnen kunstenaars met- en zonder psychiatrische achtergrond hun eigen Living Museum. The Living Museum is een programma gericht op mensen met ervaring op het gebied van verslaving, psychiatrie of daklooshеid. The Living Museum is een plek om andere mensen te ontmoeten, om (samen) kunst te maken en om deze te delen. Je kunt er jezelf laten inspireren. Je kunt er al je talenten aan de wereld laten zien. Iedereen is welkom om zijn of haar talenten te komen uiten, te ontdekken, te ontwikkelen en zo te werken aan eigen herstel. Je eigen kwetsbaarheid zo inzetten dat het je kracht wordt. Meer informatie vind je via de Facebookpagina The Living Museum Netherlands.

De kracht van beleving

De kracht van beleving biedt theatervoorstellingen en films over psychische gezondheid en kwetsbaarheid. Voor ervaringsdeskundigen en naasten van mensen met psychische problemen geven de voorstellingen veel herkenning, voor anderen zullen ze een eye-opener zijn. De voorstellingen zijn ook vaak een opstapje, bijvoorbeeld bij mensen die in de zorg werken of in opleiding zijn, om verder in gesprek te gaan over een bepaald thema en om taboes en dilemma's zichtbaar en bespreekbaar te maken. De voorstellingen zijn toegankelijk, maken dat mensen zich kunnen inleven, invoelen en zo ontstaat begrip en compassie en maken vooroordelen gaandeweg plaats voor acceptatie en sympathie. Meer informatie over de verschillende voorstellingen en films is te vinden op **www.dekrachtvanbeleving.nl.** *(NG)*

Openheid

Tekst: Marijke Groot, winnares MIND Poëzie Award 2018

Ze vroeg hoe het met me ging
daar, midden in Albert Heijn

Dus ik vertelde haar
dat ik eigenlijk hier niet meer wilde zijn
dat ik laatst was gevonden, net op tijd
dat ik verdwaald was, de weg volkomen kwijt
dat ik een depressie had
dat het leven me niet meer lukte
dat ik leeg was
compleet op, eerlijk gezegd
dat ik niks meer fijn vond
dat ik nergens meer van genoot
dat ik zo moe was
maar 's nachts wakker lag
dat ik medicatie nam
dat ik gesprekken had
dat ik niet meer lachte of huilde
dat ik starend op de bank zat
en óók nog eens
veel te veel alcohol dronk

Maar genoeg over mij, zei ik.
Hoe gaat het eigenlijk met jou?
Vind jij het leven nog fijn?
Ja hoor, met mij gaat alles goed, zei ze.

Alles gaat goed, ze zei het gewoon!
Zo mooi, die openheid,
van haar, gewoon daar,
midden in Albert Heijn.

Superheld

Tekst: Rosan van der Zee, winnares MIND Poëzie Award 2020

Ik blijf me altijd weer verbazen
Zoals ik mezelf steeds weer hervind
Zo breekbaar als de glazen
Waarna ik de scherven met goud opnieuw verbind

Ik sta echt van mezelf te kijken
Wat doe ik dat toch goed
Terwijl de grond onder me blijft bezwijken
Vergt iedere landing juist zoveel moed

Vroeger droomde ik van een superheld
Die me kon vangen na elke val
Nu heb ik mijn droom bijgesteld
Blijk ik zelf de held die me redden zal

De wereld mag best weten
Hoe sterk je moet zijn om er voor jezelf te zijn
Ik heb mezelf veel te vaak verweten
De oorzaak te zijn van mijn eigen pijn

Helden komen niet alleen van andere planeten
Dat heb ik altijd al geweten
Laat ik dus niet vergeten
Dat ook ik een superheld kan zijn

Impuls en Woortblind
Voor mensen met ADHD, ADD, dyslexie en dyscalculie

“Wees vriendelijk voor jezelf”

Wie ben je?
Annemarie van Essen, 46 jaar.

Wat is je verhaal?
Ik heb twee zoons die zich moeilijk kunnen concentreren en problemen kregen op school met het leren. Daarom ben ik op zoek gegaan naar informatie. Wat is er nu precies aan de hand? Ik kwam uiteindelijk uit bij de Vereniging voor mensen met ADHD/ADD, dyslexie en dyscalculie (moeite met rekenen).

Wat heb je aan de Vereniging Impuls en Woortblind?
Ik ben lid geworden zodat ik ook het tijdschrift kreeg. En nu ben ik er bestuurslid. Het lotgenotencontact is ongelofelijk belangrijk, de ontmoetingen live en online, de tips die mensen elkaar geven. Naast informatie en ondersteuning willen we als vereniging uitstralen dat je oké bent zoals je bent. Door alles wat mensen met dyslexie, dyscalculie en AD(H)D meemaken, zijn het vaak enorme doorzetters, die creatieve oplossingen vinden voor hun uitdagingen. Het is fijn om gelijkgestemden te ontmoeten bij de activiteiten van de vereniging en dat je kunt bellen en mailen met ervaringsdeskundigen.

Wat heeft je geholpen?
Gaandeweg herkende ik mezelf ook in de ervaringsverhalen van anderen, dus waar ik zelf in mijn leven tegenaan ben gelopen. Het is lastig hoe de omgeving op je reageert, als ze je ‘anders’ vinden. Dat doet wat met je zelfbeeld. Uiteindelijk gaat het bij onze doelgroep om een andere manier waarop prikkels worden verwerkt.

Heb je een tip voor anderen?
Voor ons gezin werkt een wekker en familiekalender heel goed om de dag te structureren. Zo weet iedereen wat er gepland is. Ik maak to-dolijstjes met haalbare activiteiten en niet te veel op een dag. De wekker gebruik ik om me beter te focussen en de dingen af te maken waarmee ik bezig ben. Ding voor ding. Er is niets fijner dan iets van je lijstje afvinken.

Over Impuls en Woortblind
Impuls & Woortblind is een belangenvereniging voor mensen met ADHD, ADD, dyslexie en dyscalculie en hun verwanten. Wij streven een samenleving na, waarin deze eigenschappen deel uitmaken van de normale verscheidenheid tussen mensen. We bieden informatie over ADHD, ADD, dyslexie en dyscalculie. Bij onze hulp- en informatielijn en onze ervaringsdeskundige contactpersonen kun je terecht met vragen over onder meer behandelmethoden, coaching, werk, rijbewijs, medicatie en wetenschap. Impuls & Woortblind Magazine biedt interviews en achtergrondartikelen. In de maandelijkse nieuwsbrief staat de activiteitenagenda en ander nieuws. Daarnaast is onderling contact en delen van ervaringen en tips mogelijk via onze ADHD-Cafés en Dyslexie Cafés, themabijeenkomsten en landelijke contactdagen.

Meer informatie vind je op **impulsenwoortblind.nl**. *(CvdH)*

Herstelondersteuning

Zelf weer aan het stuur van je leven

Als je last hebt van psychische klachten, heb je soms hulp nodig om daarmee om te gaan. Dat hoeft niet altijd een behandeling te zijn door een arts, compleet met diagnose en verwijzing. Werken aan herstel, aan wat jij nodig hebt om jouw leven weer op de rails te krijgen, is vaak minstens zo effectief. En het mooie daarvan is: jij weet vaak zelf al prima wat goed voor je is. De kunst is juist die kennis weer om te zetten in daden. Een ervaringsdeskundige kan je daarbij ondersteunen.

Herstelondersteuning
‘Wat is je verhaal? Wie ben je? Waar heb je last van? Wat zijn je talenten? Wat wil je bereiken? Wie heb je daarbij nodig?’
“Dit zijn allemaal vragen waarmee we het gesprek aangaan”, vertelt Nanette Waterhout, senior-ervaringsdeskundige en opleider van andere ervaringsdeskundigen bij GGZ Noord-Holland-Noord. “Vertrekpunt bij elk gesprek is dat wij de mensen ondersteunen om uit te komen bij de doelen die ze zichzelf stellen. Daar kan een behandeling voor nodig zijn, maar er kan ook op andere manieren aan gewerkt worden. Dan noemen we herstelondersteuning: iemand ondersteunen de krachten terug te vinden om het leven weer op de rails te krijgen.”

Goed voor jezelf zorgen
Als voorbeeld vertelt Nanette haar eigen verhaal. “Ik heb jarenlang last gehad van depressies, soms met psychotische kenmerken. Daar heb ik heel lang tegen gevochten. Ik had veel moeite om dat te accepteren dat ik zulke klachten had, vond dat ik me niet moest aanstellen. Iedereen leidde toch een druk en hectisch leven, met een baan, een gezin, relatie, hobby’s etc.? En toch traden steeds dezelfde klachten op. Door gesprekken met een psychiater heb ik ingezien dat ik hiermee moet leren leven. Dat betekende ook dat ik beter voor mezelf moest gaan zorgen, beter naar mijn lijf moest luisteren. Ik heb geleerd om ruimte voor mezelf te maken, in mijn hoofd, maar ook in mijn agenda. Lopen doet me goed, dus ik wandel nu elke dag minimaal een half uur. Ik herken de signalen in mijn lichaam nu eerder, kan sneller bijsturen. Dat heeft me geholpen mijn leven anders in te richten. Zodat ik mijn leven kan leven zoals dat bij mij past.”

Aan de slag met herstel
Sinds 2017 werkt GGZ Noord-Holland met de herstelondersteunende intake. Op de Herstelacademie krijgen cliënten een warme ontvangst voor een gesprek met een ervaringsdeskundige en een regiebehandelaar. Nadat duidelijk is wat iemand nodig heeft krijgen ze een aantal opties voorgelegd, uiteenlopend van een behandeling tot de mogelijkheid om aan de slag te gaan bij de Herstelacademie (een plek waar ervaringsdeskundigen helpen met onder andere lotgenotencontact, yoga, zelfhulpmiddelen en vaardigheidstrainingen). De kracht zit in de herkenning en erkenning. Nanette Waterhout: “Voor veel mensen is het een openbaring om te ontdekken dat ze niet de enige zijn. En dat je in veel gevallen kunt leren omgaan met je klachten. Wij kunnen tips geven, over praktische zaken als voeding, goed slapen, leefstijl, beweging. Daarnaast kunnen we bijvoorbeeld ondersteunen bij het maken van een WRAP (Wellness Recovery Action Plan). Dat is een instrument dat mensen helpt om weer grip te krijgen (en te houden) op het leven. Veel mensen kiezen ervoor om met hun herstel aan de slag te gaan. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat het veel voordelen heeft. Het meest in het oog springende is wel het gevoel van eigenwaarde en zelfregie: je komt weer zelf aan het stuur van je eigen leven.” *(PvB)*

Wie doet wat precies?

In de geestelijke gezondheidszorg (ggz) zijn heel wat verschillende soorten hulpverleners actief. Wat doen die precies? Wat is het verschil tussen die verschillende behandelaren? En waarvoor kun je bij ze terecht?

Wat doet een psychiater?

Een psychiater is op de eerste plaats een arts, iemand die geneeskunde heeft gestudeerd en daarna een studie in de psychiatrie heeft afgerond. In tegenstelling tot andere psychische hulpverleners mag een psychiater medicijnen voorschrijven. Hij is ook degenediebeoordeeltofgedwongenzorg noodzakelijk is.

"Elke zorgorganisatie heeft vastgelegd wanneer de inzet van een arts nodig is", vertelt Menno Oosterhoff, (kinder- en jeugd) psychiater en auteur van o.a. het boek Vals alarm over dwangstoornis. "In de praktijk komt het erop neer dat een psychiater vooral wordt ingeschakeld bij behandelingen met medicijnen en bij ingewikkelde zaken, zoals het beoordelen van het risico op suïcide, een crisissituatie of een maatregel voor gedwongen zorg. Vroeger was de psychiater automatisch de hoofdbehandelaar, nu kan een verpleegkundig specialist of een gz-psycholoog dat ook zijn. Als zij het nodig vinden, schakelen ze een psychiater in." Een psychiater kan – naast de medische beoordeling – ook een therapeutische behandeling starten. In de praktijk gebeurt dat steeds minder. Menno Oosterhoff: "De psychiater ziet nu nog maar zo'n 30% van de cliënten. Hij of zij is veel tijd kwijt met administratieve rompslomp en er komen steeds meer aanmeldingen in de ggz. Er is een tekort aan psychiaters; er zijn maar zo'n 3.000 psychiaters op 70.000 hulpverleners in de ggz. Daarom worden ze alleen ingezet op plekken waar dat echt noodzakelijk is. Dat vind ik persoonlijk erg jammer, de geneeskundige kant van het vak is een belangrijke bron van kennis."

Wat doet een psycholoog?

Een psycholoog is een gedrags-wetenschapper en heeft psychologie gestudeerd aan de universiteit. Hij of zij heeft zich gespecialiseerd in gedrag, gevoelens, gedachten en de geestelijke gezondheid van mensen. Een psycholoog is er voor mensen die psychische klachten hebben. Als vastgesteld is wat er aan de hand is, wordt samen met de cliënt bekeken welke behandeling en ondersteuning daarbij past.

"We proberen mensen te helpen bij het oplossen of verminderen van hun klachten", zegt Marty Dijkstra, gz-psycholoog en psychotherapeut bij GGZ Noord-Holland-Noord. "Maar we kijken ook naar de doelen die mensen willen bereiken. Psychotherapie kan helpen bij somberheid, trauma of problemen die met je persoonlijkheid te maken hebben. Vaak gaat het meer om het leren verdragen en anders omgaan met problemen. Om van nachtmerries af te komen na een ernstig trauma is het meestal nodig om in gedachten terug te gaan naar de gebeurtenis, de spanning van toen te voelen en tegelijk afgeleid te worden door je ergens anders op te concentreren. Vaak kun je je klachten beïnvloeden door ander gedrag aan te leren. Als je bijvoorbeeld bang bent om de deur uit te gaan, zul je dat moeten doorbreken. Dan pas ervaar je dat er niet gebeurt waar je bang voor bent."

Praten is belangrijk bij de psycholoog, zodat hij erachter kan komen hoe jij als persoon in elkaar zit. Hoe reageer jij op situaties? Wat motiveert jou in je leven? Wat past bij jou, en wat niet? Hoe kun je situaties zo veranderen dat ze voor jou wel prettig zijn? "Samen gaan we op zoek naar manieren om het leven zo in te richten, dat de ander goed kan omgaan met zijn of haar klachten", legt Marty uit. "Daarbij ligt de nadruk vaak op wat hij of zij zelf kan gaan doen om verbetering in de gezondheid te bereiken. Als iemand met depressieve klachten kampt, doet hij vaak weinig. Juist dan is het belangrijk om in beweging te komen. Gezond leven en leren om dingen anders te doen, helpt mensen heel vaak om zich beter te gaan voelen, weer te worden zoals ze graag willen zijn."

Wat doet een sociaal-psychiatrisch verpleegkundige (SPV)?

Een sociaal-psychiatrisch verpleeg-kundige (SPV) is vaak de spin in het web van de hulp aan en zorg voor mensen met psychische klachten. Hij of zij benadert psychische klachten niet als individueel probleem maar als een gegeven dat zich in een sociaal maatschappelijke context ontwikkelt. Begeleiding door een SPV is vaak onderdeel van behandeling en begeleiding waarmee de rehulpverleners bij betrokken zijn, zoals een POH-ggz (praktijkondersteuner huisarts), psycholoog, psychiater, maatschappelijk werker of hulpverlener uit de wijkzorg.

"Een SPV kan je overal tegenkomen", zegt Marlies van Bemmel, SPV en docent HBO SPV aan de HAN University of Applied Sciences (voorheen 'Hogeschool Arnhem Nijmegen'). "Als praktijkondersteuner bij de huisarts (POH-ggz), maar ook binnen ggz-zorginstellingen. Wij bekijken samen met de cliënt, zijn of haar naasten en eventueel andere betrokken hulpverleners welke klachten en problemen er zijn en brengen in kaart welke factoren nog meer een rol spelen hierbij."

"We betrekken iedereen erbij die kan helpen om het welzijn van de cliënt te verbeteren. Daarvoor heeft de SPV diverse methoden beschikbaar die bijvoorbeeld herstelgericht zijn, krachtgericht, systeemgericht of afkomstig uit de cognitieve gedragstherapie etc. We stimuleren mensen om zoveel mogelijk zelf weer de eigen krachten en talenten te benutten en schakelen waar nodig andere hulpverleners in."

Als het gaat om psychische klachten is het belangrijkste dat mensen hiermee leren omgaan. "Als ze beter zicht hebben op hun klachten, krachten en hulpbronnen, lukt dat beter. Leven met psychische klachten is vooral dat iemand zelf heel goed weet waar hij of zij het meeste baat bij heeft." *(PvB)*

Psychische problemen? Praat erover met iemand!

Mensen moeten open kunnen zijn over hun psychische klachten. Helaas komt het nog te vaak voor dat mensen het eng vinden om erover te praten. Ze verwachten dat ze vervelende reacties krijgen als ze vertellen hoe het écht met hen gaat. Toch is het heel belangrijk om te praten over de dingen waar je mee zit, al is het maar met één persoon die je vertrouwt. Het verdringen van psychische klachten kan ervoor zorgen dat de klachten erger worden. Dit kan tot gevolg hebben dat je verkeerde beslissingen neemt of te laat hulp krijgt. Terwijl je partner of familie van niets weten en ernstige klachten misschien voorkómen hadden kunnen worden. MIND adviseert om tijdig aan de bel te trekken, zodat je snel hulp en/of ondersteuning krijgt als dat nodig is.

Openup-week met Human en 3FM

Ervaringen delen blijkt een goede manier om te stimuleren dat meer mensen gaan praten over hun gevoelens en gedachten. Samen met (omroep)organisatie Human en Radio 3FM organiseert MIND ieder jaar een #openup-week, waarin jongeren aan het woord komen die het moeilijk hebben (gehad) met psychische klachten. Zij vertellen over hoe hun depressie, angststoornis, eetprobleem of burn-out ontstaan is. En over de signalen die zij misschien te lang genegeerd hebben en hoe het was om hun klachten met iemand te delen. Uit deze verhalen blijkt vaak dat zij erg lang hebben gewacht om erover te vertellen, terwijl hun naasten uiteindelijk heel begripvol en liefdevol reageerden als ze er eenmaal over begonnen. Het delen van je klachten kan een belangrijk onderdeel van je herstel zijn. De afgelopen vier edities van #openup bleek dat veel jongeren hierdoor aangespoord worden om naar buiten te treden met hun verhaal. Dat hoeft natuurlijk niet per se via de (sociale) media. Maar één persoon in vertrouwen nemen, dat is misschien nét de stap die nodig is om verder te kunnen en/of op zoek te gaan naar hulp. Meer informatie over de #openup-week is te vinden op de website **wijzijnmind.nl.**

Menno Oosterhoff wordt geïnterviewd door Hella van der Wijst.

MIND Antonie Kamerling Award

Over psychische aandoeningen en alles wat daarmee te maken heeft wordt steeds meer gepubliceerd, via TV-programma's, films en boeken. Dat draagt allemaal bij aan het vergroten van de openheid rondom psychische klachten. Daarom heeft MIND hiervoor een prijs ingesteld: de MIND Antonie Kamerling Award. Speciaal voor filmmakers, programmamakers en schrijvers die op een goede manier aandacht besteden aan mensen met psychische klachten en hiermee ook openheid over die problemen bevorderen. In overleg met actrice Isa Hoes en de familie van Antonie mochten we deze naam gebruiken. Antonie worstelde, zonder dat iemand het wist, met zijn psychische klachten.

In 2017 werd de MIND Antonie Kamerling Award voor het eerst uitgereikt. Deze eerste editie mocht psychiater Menno Oosterhoff 'm in ontvangst nemen, vanwege zijn boek 'Vals Alarm'. Dit boek gaat over zijn eigen dwangstoornis en de behandelingen die hij geeft aan andere mensen met een dwangstoornis. In 2018 ging de award naar het KRO-NCRV programma 'Je Suis Depri', een serie over jongeren die worstelen met een ernstige depressie. In 2019 won de serie 'Eetstoornissen – Maskers Af' van documentairemaakster Jessica Villerius. In deze serie volgde ze jonge vrouwen met de vier meest voorkomende eetstoornissen. (Vanwege corona is er in 2020 en 2021 geen award-uitreiking georganiseerd).

MIND vraagt naast deze activiteiten ook op andere manieren aandacht voor het belang van openheid over psychische klachten. Hiermee willen wij het taboe doorbreken dat erop rust. We doen dit ook ieder jaar tijdens ons evenement Last Man Standing, via de MIND Poëziewedstrijd en via bijeenkomsten, berichten op onze sociale media, de MIND Young Studio en de MIND Young Academy, waarmee we samen met Diversion lessen verzorgen op scholen over psychische klachten. Meer weten? Kijk op de website **wijzijnmind.nl.** *(SO)*

Stichting het Zwarte Gat
Voor mensen met een verslaving

“Naasten en familie spelen een grote rol in herstel van je relaties”

Wie ben je?
Tony Raedecker, 53 jaar.

Wat heb je aan Stichting het Zwarte Gat?
De Stichting het Zwarte Gat heeft mij geholpen om meer inzicht te krijgen in de fase na verslaving. Je kan gemakkelijk terugvallen in een zwart gat doordat er zo veel zaken op je af komen waar je niet altijd op voorbereid bent. Ook heb ik ervaren dat naasten en familie een grote rol spelen in het herstellen van je relaties. Zij hebben ook geleden onder mijn verslaving.

Wat heeft contact met het Zwarte Gat je opgeleverd?
Ik heb door de hulp van Stichting het Zwarte Gat om te beginnen mijn inkomen weten te herstellen. Zo heb ik mijn woning behouden en schulden afgelost. Ik heb weer goed contact met mijn familie opgebouwd en ik heb alle contact verbroken met drank- en drugsvrienden.

Heb je tips voor anderen?
Zeker! Bedenk als familie dat ook verslaafde mensen hun familie en naasten nooit vergeten! Het liefst willen ze weer dat contacten hersteld worden en dat alles oké is. Een (ex)verslaafde begrijpt best dat naasten ook lijden onder de problemen. Probeer in contact te blijven en veroordeel elkaar niet. Luister naar elkaars verhaal.

Over Stichting het Zwarte Gat
Stichting het Zwarte Gat is een landelijk netwerk van cliëntenraden in de verslavingszorg. De stichting biedt herstelondersteunende zorg na een verslaving. Daarbij richt zij zich nadrukkelijk op alle mensen met verslavingsproblemen én hun naasten en familieleden. Uitgangspunt is de herstelaanpak, gericht op maatschappelijk herstel en kwaliteit van leven. Daarnaast zet de stichting zich in voor verbetering van zorg, het tegengaan van stigma’s en het delen van wetenschappelijke, professionele en ervaringskennis om de zorg en herstelaanpak te verbeteren.

Meer informatie vind je op **hetzwartegat.nu** en **mindverslaving.nl**. *(HvdH)*

ADF stichting
Voor mensen met angst- en dwangklachten

“Focus op kracht”

Wie ben je?
Marjolijn van Kooten, 49 jaar.

Wat is je verhaal?
Ik heb zelf ervaring met een paniekstoornis en depressies. Voor die klachten heb ik mij lang geschaamd. Dat werkt heel ondermijnend op je zelfbeeld.

Wat heb je aan de ADF Stichting?
Er zijn 1,5 miljoen mensen in Nederland met angst- en dwangklachten. De meerwaarde van lotgenotencontact is dat je gelijkwaardig bent. Je vindt er erkenning voor wie je bent. Je bent namelijk meer dan je angst. Ik was al ambassadeur en ben nu directeur van de Angst Dwang Fobie stichting.

Wat heeft je geholpen?
Naast therapie heb ik veel gehad aan het lotgenotencontact via groepstherapie. Voor mij is het belangrijk dat je je bij de stichting verbonden voelt met mensen die hetzelfde hebben als jij; dat je er niet alleen voorstaat. Mijn ervaringen met paniek gebruik ik daarnaast in mijn psychiatrisch cabaret. Humor verzacht, verbindt en relativeert.

Heb je een tip voor anderen?
Leer je gevoelens toe te staan. En kijk ook naar wat je wel kan. Concentreer je op iets positiefs. De Netflix-serie: ‘Please like me’ is interessant om te kijken. Hierin zie je hoe je met humor en empathie psychische aandoeningen kunt accepteren.

Over de Angst Dwang Fobie stichting
De ADF stichting is een patiënten- en familieorganisatie voor iedereen die te maken heeft met angst- en dwangklachten. Een platform voor ontmoeting, kennisdeling en belangenbehartiging dat bijdraagt aan herstel van mensen met overmatige angst. Het streven is meer openheid over – en meer begrip voor – angst- en dwangklachten.

De ADF stichting werkt samen met behandelaren, kenniscentra, andere patiënten- en familieorganisaties, regionale cliëntenorganisaties en MIND. Daarbij staan patiënten en naasten centraal. De ADF stichting werkt mee aan het verbeteren van een herstelgerichte geestelijke gezondheidszorg, waarvan ervaringsdeskundigheid een vanzelfsprekend en geaccepteerd onderdeel uitmaakt. *(CvdH)*

Ervaringsdeskundigheid

Iemand die begrijpt wat jij voelt

Iemand die weet waar je het over hebt, die begrijpt wat er met je gebeurt. Met wie je ervaringen kan uitwisselen en die je helpt bij het creëren van handvatten om je beter te voelen. Een ervaringsdeskundige – iemand die min of meer hetzelfde heeft meegemaakt als jij – kan je begrijpen en goed helpen. Corry en Ricardo werken allebei als ervaringsdeskundige bij Kompassie in Den Haag en vertellen over hun werk. "Het helpt echt om te praten met iemand die begrijpt waar je het over hebt."

Cliënt en ervaringsdeskundige in gesprek

"Toen ik voor het eerst met iemand sprak die min of meer hetzelfde had meegemaakt, was dat zo'n opluchting", vertelt Ricardo. "Zo fijn als iemand begrijpt wat je voelt, wat er in je hoofd gebeurt. Met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt heb je een heel ander gesprek. Bij een dokter of hulpverlener zoek je hulp, bij een ervaringsdeskundige vind je begrip, een luisterend oor en herkenning."

Gelijkwaardig

Ook Corry merkt bij elk gesprek dat ze voert met iemand die op de wachtlijst staat dat er iets gebeurt met die mensen. Het is een enorme opluchting voor ze om eindelijk met iemand te praten die precies begrijpt waar ze mee worstelen. Je bent open en eerlijk naar elkaar en helemaal gelijkwaardig, De schaamte valt weg, ik begrijp precies wat iemand doormaakt en waarmee hij of zij worstelt. Praten met een ervaringsdeskundige is van grote waarde voor mensen die te maken hebben met psychische problemen. Maar het is geen vervanging van een behandeling."

Hulp tijdens het wachten

Stichting Kompassie, onafhankelijk steunpunt voor mentale gezondheid, biedt wachttijdondersteuning door ervaringsdeskundigen aan mensen die op de wachtlijst staan voor een ggz-behandeling bij PsyQ of het Centrum Autisme. "Wachten op een behandeling is een hele lastige tijd", zegt Justin Flipsen die de wachttijdondersteuning bij Kompassie coördineert. "Veel mensen zoeken pas hulp als het water ze aan de lippen staat. Dat je dan vervolgens nog maanden moet wachten, dat is funest. Mensen glijden steeds dieper weg in de zorgen en problemen. Gesprekken en praktische ondersteuning van een ervaringsdeskundige kunnen dat voorkomen en zelfs helpen om al te werken aan herstel."

Merendeel voelt zich beter

Het afgelopen jaar hebben de ervaringsdeskundigen van Kompassie veel mensen die op de wachtlijst staan begeleid. 85% van de deelnemers zegt zich beter te voelen door de gesprekken, 15% voelt zich hetzelfde. "Dat betekent dus dat het merendeel zich zelfs beter is gaan voelen", aldus Justin Flipsen. "Ook de behandelaren bij PsyQ zien de meerwaarde. De belangrijkste kracht van een ervaringsdeskundige zit in de herkenning en gelijkwaardigheid. Iets wat niet iedere hulp- of zorgverlener kan bieden."

Zowel Corry als Ricardo vinden het fijn om hun eigen ervaringen te delen met andere mensen. "Het is fijn dat je een ander kunt helpen, ik wou dat ik een ervaringsdeskundige had kunnen spreken toen ik in de knel zat", zegt Corry. "Je hebt er zelf ook veel aan", vult Ricardo aan. "Het maakt dat jezelf ook weer trots bent op wat je hebt bereikt en dat je ervaringen en competenties in moeilijke tijden kunt inzetten. Ik geniet er enorm van om te zien dat iemand met een iets lichter hart naar buiten loopt na een gesprek. Vaak worstel je in je eentje met klachten of problemen. Hier ervaar je dat je niet de enige bent. Dat is een enorme eye-opener en opluchting!" *(PvB)*

Meer informatie: www.kompassie.nl.

Vereniging van Ervaringsdeskundigen
Voor mensen die als ervaringsdeskundige actief zijn

“Van ervarings-kennis naar ervarings-deskundigheid”

Wie ben je?
Soenil Kanhai, 45 jaar

Wat heb je aan de Vereniging van Ervaringsdeskundigen?
Via de Vereniging van Ervaringsdeskundigen ben ik verbonden met andere mensen met verschillende achtergronden in een netwerk. Mensen die net als ik persoonlijke ervaringen hebben met zorggebruik, bijvoorbeeld door een levensvraagstuk of beperking. De vereniging is er voor iedereen met kennis over herstel, dus behalve voor psychische kwetsbaarheden/verslaving ook voor mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking etc. Voor iedereen die een herstelproces heeft meegemaakt en die deze kennis beroepsmatig wil inzetten voor anderen, betaald of onbetaald.

Wat heeft jou geholpen?
Bij de vereniging heb ik geleerd hoe ik mijn eigen ervaringskennis en die van anderen kan inzetten om anderen te ondersteunen. Ook heeft de vereniging mij de kans geboden om mij verder te ontwikkelen tot ervaringsdeskundige. Er is een vacature-bank en een online community voor sociale contacten. Je vindt er informatie over allerlei onderwerpen. We proberen stigma’s te bestrijden en te voorkomen dat mensen in hokjes denken. Ik heb geleerd om er mijn weg te vinden en hoe om te gaan met mijn kwetsbaarheden. Voor mij persoonlijk betekent de vereniging een plek waar ik actief kan meedoen als ambassadeur. De vereniging biedt mensen kansen, verbondenheid, onderlinge steun en zelfhulp. Vanuit dit collectief kunnen we proactief onze visie op de kaart zetten op alle niveaus binnen organisaties, maar ook bij de landelijke politiek.

Heb je een tip voor anderen?
Doorleef de ervaring en het herstelproces, dat is waardevol. Je kunt jezelf bekwamen door van je ervaringskennis gebruik te maken. Door deskundigheidsbevordering bijvoorbeeld via een opleiding tot ervarings-deskundige. Zodat je jouw kennis en ervaring constructief kunt inzetten voor anderen.

Over de Vereniging van Ervaringsdeskundigen
De VvEd is in 2012 opgericht. Zij verbindt ervaringsdeskundigen die in verschillende beroepsrollen actief zijn. De vereniging werkt aan de ontwikkeling, kwaliteitsbewaking, professionalisering en profilering van het ervaringsdeskundige beroep en behartigt de belangen van haar leden. De VvEd biedt ontmoeting, kennis-uitwisseling, intervisie en supervisie en stimuleert wetenschappelijk en praktijkgericht onderzoek.

Meer informatie vind je op www.vved.org. *(CvdH)*

NESDA doet wetenschappelijk onderzoek naar depressie en angst

Wat weten we tot nu toe?

Hoe kun je psychische gezondheid verbeteren en psychisch leed verminderen? Zolang als de wetenschap bestaat, wordt er al onderzoek gedaan naar psychische aandoeningen. Ook naar depressie en angststoornissen. Die komen op alle leeftijden voor. Ongeveer een op de drie mensen in Nederland krijgt hier ooit in zijn leven mee te maken. Maar waarom krijgt de één wel klachten en de ander niet? En waarom herstellen sommige mensen sneller dan andere? Hiernaar wordt in Nederland onderzoek gedaan via ‘NESDA’: de Nederlandse Studie naar Depressie en Angst. Een team van wetenschappers onderzoekt vanaf 2004 het verloop van depressie en angststoornissen bij een grote groep mensen tijdens een periode van meerdere jaren. Het belangrijkste doel van dit onderzoek is om vast te stellen welke factoren angst en depressie op langere termijn beïnvloeden en wat de vooruitzichten zijn. Zo wordt er bijvoorbeeld gekeken naar de erfelijke aanleg van mensen, de rol van het brein en psychosociale kwetsbaarheid en veerkracht. Meer dan 3.000 mensen met depressie en/of angststoornissen én een groep mensen zonder deze klachten worden nu al dertien jaar gevolgd voor dit onderzoek.
Prof. dr. Brenda Penninx, hoogleraar in de psychiatrie en hoofdonderzoeker bij NESDA namens het Amsterdam UMC, vertelt enthousiast over het onderzoek waar zij samen met het UMC Groningen en UMC Leiden al die jaren aan werkt: “Er is geen ander onderzoek dat zo lang een groep mensen met psychische aandoeningen zo uitgebreid en langdurig volgt. Daarmee zijn we uniek in de wereld. En we hebben al een aantal zeer interessante feiten ontdekt. Zo is gebleken dat meer dan de helft van de mensen met een depressie en/of angststoornis gedurende zes jaar hardnekkig last heeft van klachten. Erfelijkheid speelt wel een rol bij deze aandoeningen, maar minder dan bij andere psychiatrische aandoeningen, zoals ADHD of schizofrenie. Ook hebben familieleden (broers, zussen, kinderen) van mensen met een depressie of angstklachten meer kans om ook dergelijke psychische klachten te krijgen. Wat ook opvallend is: depressie en angst gaan gepaard met meer risico’s op lichamelijke ziekten. De lichamelijke gezondheid verdient dus extra aandacht. Een gezonde leefstijl kan echt helpen om ook psychisch gezond(er) te worden en te blijven. Meer lichamelijke activiteit, minder roken, minder alcohol drinken, voldoende slaap en gezonde voeding blijken beschermende factoren te zijn voor chronische angst en depressie.”
Meer lezen over NESDA en de resultaten van dit onderzoek? Kijk dan op www.nesda.nl *(BP/NG)*

Koninklijk bezoek bij MIND

Koningin Máxima in gesprek met ervaringsdeskundigen

In oktober 2019 bracht Koningin Máxima een bezoek aan MIND in Amersfoort. Zij sprak met een groot aantal ervaringsdeskundigen over psychische klachten, het herstel en het stigma (negatief vooroordeel) waar mensen vaak mee te maken krijgen. De Koningin heeft zelf van dichtbij meegemaakt wat psychische klachten met een mens kunnen doen: haar zusje Inés kampte met zware depressies en maakte op 33-jarige leeftijd een einde aan haar leven.

Tijdens het bezoek aan MIND toonde Koningin Máxima veel belangstelling en betrokkenheid bij alle verhalen. Zij sprak met jongeren van de MIND Young Academy en de MIND Young Studio, die haar lieten zien hoe zij hun eigen ervaringen met psychische klachten inzetten om andere jongeren te helpen. De Academy en Studio zijn twee initiatieven van MIND waarin openheid over psychische kwetsbaarheid en voorlichting door jongeren aan leeftijdsgenoten centraal staan.

MIND is erg enthousiast met de komst van de Koningin. “We waren heel blij met haar warme belangstelling. De ervaringsdeskundigen voelden zich echt gehoord. De gevolgen van psychische klachten voor mensen die hier direct of indirect mee te maken krijgen werden door de ervaringsdeskundigen goed verwoord. Wij willen graag dat Nederland investeert in psychische gezondheid en dat mensen met psychische klachten altijd kunnen rekenen op goede zorg, steun en begrip. Het bezoek van Koningin Máxima helpt ons om deze droom te verwezenlijken”, aldus directeur Marjan ter Avest.

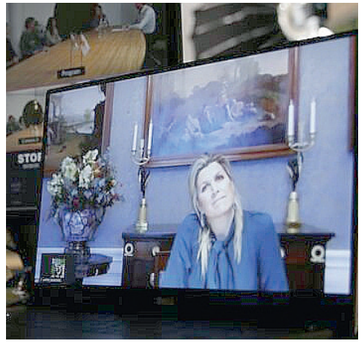
Beeldbellen met jongeren

Koningin Máxima was in 2020 ook nog diverse keren in beeld bij MIND. Zij kwam online op werkbezoek in april en sprak via het beeldscherm met jonge ervaringsdeskundigen, onderzoekers, psychiaters, een huisarts en de directeur van MIND over de gevolgen van de coronacrisis op de mentale gezondheid van Nederlanders. Een belangrijke conclusie was toen al dat veel mensen die al psychische klachten hadden door de coronapandemie zich slechter zijn gaan voelen. En dat velen, waaronder jongeren, mantelzorgers en ouderen, zich eenzaamheid hebben gevoeld door de coronamaatregelen.

Daarnaast stak Koningin Máxima studenten een hart onder de riem tijdens de Week van de Prestatiedruk, die MIND in oktober 2020 organiseerde. Zij schoof de eerste dag aan in de livestream en ging in gesprek met een aantal studenten. Ze spraken over hoe de studenten de coronacrisis beleefden en waar zij tegenaan liepen, zoals meer stress, studiebelasting en gebrek aan ontspanning. Al voordat corona uitbrak, gaf 70% van de studenten aan prestatiedruk te ervaren. Deze druk was er ook toen de onderwijsinstellingen dicht moesten, maar vooral het gebrek aan live contact en ontspanning was voor veel studenten lastig.

Zelfregiecentrum Weert ontvangt Koning Willem-Alexander

Op 21 januari 2020, vlak voordat corona in Nederland arriveerde, bracht Koning Willem-Alexander samen met staatssecretaris Paul Blokhuis van het Ministerie van VWS een bezoek aan een bij MIND aangesloten zelfregiecentrum in Weert. Dit centrum biedt mensen met een psychische kwetsbaarheid opvang in de regio. Het is de basis van de zogeheten Flexibele Maatschappelijke Opvang, die in Weert samen met andere organisaties uit de omgeving is opgericht. In het zelfregiecentrum is een meldpunt voor deze opvang en tegelijkertijd is er ruimte voor een kop koffie, een luisterend oor en allerlei activiteiten voor iedereen die daar behoefte aan heeft. De Koning ging er in gesprek met medewerkers, vrijwilligers en bezoekers en bracht tevens een bezoek aan een opvangwoning in de wijk. *(NG)*



Appeltjes van Oranje in het teken van mentale kracht

Op 1 juni 2021 werden de winnaars van de jaarlijkse Appeltjes van Oranje bekend gemaakt. Het Oranje Fonds reikt jaarlijks de Appeltjes van Oranje uit aan sociale projecten die ervoor zorgen dat in onze samenleving niemand er alleen voor hoeft te staan. Het is een blijk van waardering in de vorm van een beeldje en een geldprijs. Het thema in 2021 is mentale kracht. De organisaties Ixta Noa, de Zelfregiecentra van Vriendendiensten en Expertise Center Education Care Saba wonnen alle drie een Appeltje van Oranje 2021. De winnaars, die zich allemaal inzetten voor psychisch kwetsbare mensen, kregen de prijzen uitgereikt door Koningin Máxima. Daarnaast is bij de uitreiking van de Appeltjes van Oranje bekendgemaakt dat het Oranje Fonds en MIND samen het programma Herstel Dichtbij lanceren in het najaar van 2021. Het doel is om mensen met psychische problemen te steunen. Tachtig zelfregie- en herstelinitiatieven krijgen drie jaar lang ondersteuning, zodat iedereen die daar behoefte aan heeft dicht bij huis hulp kan krijgen om weer mee te doen in de samenleving.

Stichting PMDD Nederland
Voor iedereen die last heeft van of meer wil weten over premenstrueel dysforie syndroom

“Herkenning en erkenning, dat is heel belangrijk”

Patricia Pijnacker (42) kampte jarenlang met onbegrepen klachten, tot ze erachter kwam dat deze het gevolg waren van PMDD. Ze is mede-oprichtster en bestuurslid van de Stichting PMDD Nederland.

Wat is het belang van de Stichting PMDD voor vrouwen?

Veel vrouwen hebben rond de menstruatie last van hormonale schommelingen en stemmingswisselingen (PMS). Maar vrouwen die last hebben van PMDD ervaren ernstige klachten die ontwrichtend zijn voor het dagelijks leven. Elke maand waren er twee weken waarin ik niet goed kon functioneren. Ik kon mijn werk niet meer aan. Ik moest ook vaak privé-afspraken afzeggen. Het had grote gevolgen voor mijn gezin. Want gedurende deze periodes was ik niet mezelf. Vrouwen met PMDD reageren heftig op de hormonale schommelingen tijdens de cyclus, waardoor ze onder andere ernstige depressieve gevoelens (soms met suïcidale gedachten) kunnen hebben. Deze klachten zijn zwaar en hebben negatieve gevolgen voor alles wat je wilt doen. Het duurde heel lang voordat ik erachter kwam wat er aan de hand was. Ik weet het pas sinds 3 jaar. Het was een hele zoektocht. We proberen met de stichting de aandoening meer bekendheid te geven, zodat vrouwen eerder geholpen kunnen worden. De stichting geeft veel informatie over de aandoening en over manieren om er iets aan te doen. Er is helaas nog veel onbekendheid bij (huis)artsen.

Wat heeft jou geholpen?

Voor mij was het belangrijkste dat ik door de besloten Facebookgroep in contact kwam met andere vrouwen die dezelfde klachten hebben. Daardoor voelde ik me minder alleen. Daar is erkenning en herkenning voor wat je meemaakt. De stichting is vrij jong en gaat ook steungroepen opzetten voor iedereen met PMDD.

Heb je tips voor vrouwen met PMDD?

“Houd 3 maanden een dagboek bij met de klachten die je ervaart. Er is hiervoor een handige tool: https://www.pmddnederland.nl/tools. Zo’n dagboek geeft inzicht en kun je gebruiken voor bespreking met een arts.”

Over de Stichting PMDD

PMDD (PreMenstrual Dysphoric Disorder) is een regelmatig terugkerende en op hormonen gebaseerde stemmingsstoornis. De symptomen komen voor voorafgaand aan de menstruatiecyclus, die gemiddeld duurt vanaf de eisprong tot het begin van de menstruatie. Stichting PMDD Nederland is er voor iedereen die last heeft (of het vermoeden heeft) van PMDD en voor iedereen die meer wil weten over deze aandoening. Op de website lees je wat PMDD is, welke behandelopties er zijn maar ook vele ervaringsverhalen. Voor steun kun je terecht op de besloten Facebookgroep.

Meer informatie vind je op **pmddnederland.nl**. *(CvdH)*

Alleen als het echt niet anders kan!

Sinds 1 januari 2020 is de Wet verplichte ggz (Wvggz) van kracht. In die wet is geregeld dat iemand alleen tot verplichte hulp gedwongen kan worden als het echt niet anders kan. Bijvoorbeeld als hij of zij een gevaar voor zichzelf of anderen vormt. Verplichte hulp wordt een 'crisismaatregel' genoemd. In de wet zijn de rechten van degene die gedwongen hulp krijgt vastgelegd en ook de positie van de familie en naasten is beschreven. Hoe werkt de wet tot nu toe? Wat moet of kan er beter?

"Vrijwillig zolang het kan. En als verplichte zorg toch nodig is, dan zo beperkt mogelijk. Dat is het uitgangspunt", legt Simone Melis, de beleidsadviseur bij MIND die zich met de wet bezighoudt, uit. "We willen dwang in de zorg zoveel mogelijk voorkomen."

Wanneer?

Toch is helaas verplichte psychische zorg soms noodzakelijk. In de eerste negen maanden van 2020 kregen zo'n 700 mensen per maand met de verplichte zorg te maken (inclusief gedwongen zorg in verpleeghuizen en andere instellingen). In de meeste gevallen gebeurt dat als mensen een gevaar voor zichzelf vormen. Bij acuut gevaar beslist de burgemeester of verplichte zorg nodig is. In niet-acute gevallen kan de rechter een zorgmachtiging afgeven, waarmee verplichte zorg toegepast kan worden. Maar alleen als vrijwillige zorg niet mogelijk is en verplichte zorg de enige manier is om iemand tegen zichzelf te beschermen.

Wat wil je zelf?

In de wet is afgesproken dat iemand die te maken krijgt met een zorgmachtiging voor verplichte zorg daartegen bezwaar kan maken. Hij of zij mag dan zelf een plan van aanpak maken om de problemen aan te pakken. Omdat het voor mensen in een mentale crisis soms moeilijk is om dit goed onder woorden te brengen, kan het nodig zijn om hulp te vragen bij het opstellen van dit plan. Bijvoorbeeld van familie, een naastbetrokkene, een advocaat of een onafhankelijk cliëntondersteuner. Wordt dat plan goedgekeurd door de rechter, dan is de verplichte zorg van de baan. Wordt het plan afgewezen, of lukt het niet om zo'n plan te maken, dan kan de rechter alsnog een machtiging afgeven. "Het is een manier om mensen in grote nood meer invloed te geven op hun situatie", licht Simone Melis toe. "Op die manier neem je zelf weer een beetje de regie in handen: je kunt aangeven op welke manier jij het beste geholpen kunt worden."
Een andere manier om zelf invloed uit te oefenen op gedwongen zorg is het invullen van een crisiskaart. "Voor mensen met terugkerende klachten kan het zinvol zijn om vast te leggen wat er moet gebeuren. Bijvoorbeeld wanneer iemand een psychosegevoeligheid heeft. Als je weet dat dat kan gebeuren en je hebt een kaart bij je waarop staat hoe je geholpen wilt worden, dan weet je dat je de zorg krijgt waarvoor je zelf hebt gekozen. En op zo'n crisiskaart kun je ook aangeven of je bijvoorbeeld huisdieren hebt die verzorging nodig hebben, voor het geval je wordt opgenomen."

Familie en naasten

In de nieuwe wet is voor het eerst ook de positie van familie en naasten geregeld. Zij moeten zoveel mogelijk betrokken worden als verplichte zorg wordt ingezet. Het gaat om betrokkenheid bij de voorbereiding, uitvoering, wijziging en beëindiging van een crisismaatregel, machtiging tot voortzetting van een crisismaatregel of zorgmachtiging.
Ook kunnen familie en/of naasten een melding doen als zij zich ernstig zorgen maken over het welzijn van iemand met psychische klachten. Dat kunnen ze doen bij de zorgverlener als de cliënt al hulp krijgt. Is dat niet het geval, dan kunnen ze terecht bij de gemeente. Die zal dan een verkennend onderzoek doen en beslissen of ze de officier van justitie inschakelen om een zorgmachtiging aan te vragen bij de rechter.

Ervaringen tot nu toe

Natuurlijk is er van tevoren goed nagedacht over de nieuwe wet, maar soms blijken er in de praktijk toch onvoorziene hobbels te zijn. Simone Melis: "We horen nu terug dat het voor sommige cliënten – maar ook voor familie en naasten – te ingewikkeld is. Bezwaar maken of een zorgmachtiging aanvragen of aanvechten is ingewikkeld en de procedures zijn niet altijd even duidelijk voor iedereen. Zo wordt maar weinig gebruik gemaakt van de mogelijkheid om een eigen plan van aanpak te maken om verplichte zorg te voorkomen. MIND pleit ervoor dat er ondersteuning komt voor cliënten en familie/naasten om binnen de regels voor hun rechten op te komen. Ook voor psychiaters – die de beoordeling doen of verplichte zorg nodig is – is het veel administratieve rompslomp. Daardoor houden zij minder tijd over voor het verlenen van zorg aan de cliënten, en dat is niet de bedoeling. MIND pleit voor de juiste balans: "Het zou allemaal wat eenvoudiger moeten zijn, maar het moet wel zorgvuldig blijven. En de mens moet centraal staan in de wet."
De werking van de wet zal in 2022 geëvalueerd worden door de overheid. MIND zal daarbij de ervaringen van cliënten en hun familie/naasten inbrengen. Daarbij wordt samengewerkt met o.a. de PVP, de organisatie van **patiëntvertrouwenspersonen**. *(PvB)*

Stichting Weerklank
Voor mensen die stemmen horen

“Ik voelde me begrepen”

Wie ben je?
Ik ben Yasmina, een Rotterdamse vrouw van 45 jaar met een zoon van 22.

Wat is je verhaal?
“Ik hoor al stemmen sinds ik 16 jaar oud ben, ze hebben mijn leven totaal ontwricht. Ik wist niet wat ik ermee aan moest, kon ze niet verklaren en werd er heel angstig van. Die ellendige tijd heeft lang geduurd, ik werd ook afgekeurd voor mijn werk.

“Wat heb je aan de Stichting Weerklank?”
Toen ik helemaal was vastgelopen, heb ik contact gezocht met de Stichting Weerklank. Met de contactpersoon kon ik heel fijn praten. Zij had zelf ook ervaring, ik voelde me begrepen. Ze is zelfs bij me thuis geweest. Ze hebben ook een blad, met ervaringsverhalen en tips voor interessante boeken; dat vond ik heerlijk om te lezen.

Wat heeft je geholpen?
Ik ben gaan deelnemen aan een lotgenotengroep en ik ben de cursus Omgaan met Stemmenhoren gaan volgen. Daar heb ik veel van geleerd. Het heeft mijn leven echt beter gemaakt. Ik loop nu stage voor een MBO-opleiding tot ervaringsdeskundige en begeleid zelf stemmenhoordersgroepen. Zo kan ik andere mensen helpen met wat ik zelf heb meegemaakt.

Heb je een tip voor een boek, film of blog waar mensen die stemmen horen iets aan kunnen hebben?
Een film die ik zag toen ik nog niet veel wist van stemmen horen of zulke ervaringen: A Beautiful Mind. De acteur in die film is zo goed! Hij is eerst professor en dan krijgt hij medicatie. Je ziet aan zijn mimiek en alles dat zijn hele brein is uitgeschakeld. Dat vond ik zo herkenbaar.

En de film Crazywise, toen was ik al wat verder in mijn herstel. Daarin zie je dat stemmen in verschillende culturen andere betekenis kunnen hebben, en hoe de wetenschap ze verklaart. Deze film lokte goede gesprekken uit in onze groep.

Heb je een tip voor anderen?
Als je zoiets meemaakt als ik, met die enge stemmen, dan kan medicatie een tijdelijke oplossing zijn. Maar je leert er niet van om met je emoties om te gaan. Daarvoor zijn lotgenotengroepen essentieel, met anderen praten en ook erover lezen. Dat is de volgende stap in je herstel, om aan jezelf te kunnen werken. Deze groepen bestaan al lang en ze zijn bijna overal, dus ik vraag me af waarom behandelaren hun patiënten er niet op wijzen. Ik moest er zelf om vragen, ze hadden dat toch kunnen vertellen?

Over Stichting Weerklank
De Stichting Weerklank vertegenwoordigt al dertig jaar de stemmenhoordersbeweging in Nederland. Weerklank heeft tot doel om stemmenhoorders die lijden onder hun belevingen te ondersteunen met voorzieningen en informatie. Ook wil de Stichting meewerken aan de emancipatie van deze mensen en het stigma helpen bestrijden. Daartoe faciliteert Weerklank stemmenhoordersgroepen en -steunpunten, organiseert congressen en publiceert een tijdschrift en een website met informatie voor stemmenhoorders, hun naasten en hulpverleners.

Meer informatie vind je op **stichtingweerklank.nl**. *(HM)*

Anoiksis
Voor mensen met een psychosegevoeligheid

“In mijn hoofd hangt alles schots en scheef”

Wie ben je?
Mijn naam is Henk Driessen, geboren in 1966 en woonachtig in Deurne.

Wat is je verhaal?
Als kind was ik eigenlijk al anders. Kinderen kunnen spijkerhard zijn en ik ben dan ook veel gepest waardoor ik geen fijne jeugd heb gehad. Na mijn middelbare school ging ik bestuurskunde studeren in Twente. Na twee dagen was ik weer thuis. De vooruitzichten van ontgroenen zorgden voor een enorm onveilig gevoel. Ik trok dat niet. Ik was eenzaam en angstig. Toen ben ik de opleiding fiscaal recht in Tilburg gaan doen. Tijdens de studie was ik wel labiel en een maand voor ik afstudeerde ging het mis. Ik had last van wanen en paranoia. Ook legde ik verbanden die er niet zijn. En ook depressies zijn mij niet vreemd. Ik was zo bang dat het nooit meer over zou gaan. Rond mijn 26e kreeg ik de diagnose schizofrenie. Tegenwoordig noemen we dat psychosegevoeligheid. Eerlijk gezegd was ik opgelucht omdat dat wat ik had eindelijk een naam had. Ik kan wel zeggen dat mijn psychosegevoeligheid heftig is geweest. Ik wilde er niet meer zijn. Ik heb een keer een opname van 37 maanden gehad. Met goede begeleiding van een psychiater en medicatie heb ik meer rust gekregen en is mijn beperking beter hanteerbaar.

Wat heb je aan Anoiksis?
Voor mij was Anoiksis en het contact met lotgenoten een feest van herkenning. Het kwartaalblad de Open Geest heeft mij veel ziekte-inzicht opgeleverd. Ook heb ik veel gesprekken gehad met toenmalig voorzitter Mette Lansen. De gesprekken met haar hebben mij sterker gemaakt.

Wat heeft je geholpen?
Je bent niet alleen en je mag zijn wie je bent. Ik ben toen wat gaan doen met mijn ervaringen. Ik geef les op scholen. Ben een tijdje coördinator geweest voor Anoiksis in de regio Oost Brabant. Wat ik zeker niet mag vergeten te vertellen is dat ik heel veel steun heb gehad aan mijn humor. Humor en om jezelf kunnen lachen is heel belangrijk. Ik heb enkele jaren geleden in Deurne zelfs opgetreden als stand up comedian voor een zaal met 250 toeschouwers. Het onderwerp was schizofrenie.

Heb je een tip voor anderen?
Er is een boek en een documentaire die mij veel steun hebben gegeven. Het eerste is het boek van May May Meijer met als titel ‘Hier ben ik’. Ze geeft met het boek inzicht in de wereld van iemand in een psychische crisis. De tweede die ik wil aanbevelen is de documentaire ‘Verloren jaren’ van Bas Bruyere. De film gaat over de verloren jaren van Bas, toen hij in zijn psychose zat.

Anoiksis
Anoiksis is een vereniging voor en door mensen met een psychosegevoeligheid (bijvoorbeeld mensen die de diagnose schizofrenie hebben gekregen). We zijn er om met elkaar als lotgenoten ervaringen uit te wisselen, te lachen om de gekke situaties waarin we soms terechtkomen en om samen dingen te ondernemen, zoals een wandeling of etentje. Anoiksis probeert met haar actieve vrijwilligers bij te dragen aan een betere beeldvorming rondom psychose en betere psychosezorg, door voorlichting in het onderwijs en in de media, en door deelname aan overleggen die van belang zijn voor onze achterban.

Meer informatie vind je op **www.anoiksis.nl**. *(HvdH)*

Goede hulp heeft oog voor verschillen

Psychische klachten kunnen iedereen overkomen: mannen en vrouwen, jong en oud, mensen met én zonder migratie-achtergrond. In de aanpak van die klachten is het belangrijk om oog te hebben voor de verschillen tussen mensen. Een vrouwenhart werkt bijvoorbeeld anders dan dat van een man. Bij de aanpak van mentale problemen is het niet anders: iedereen is anders en het is belangrijk om oog voor die verschillen te hebben en te houden. Zodat iedereen snel de juiste vorm van hulp en ondersteuning krijgt.

Katinka Hellweg

Vrouwen hebben meer last van depressies; bij mannen komt autisme vaker voor. Zomaar twee ‘beweringen’ over mentale klachten en aandoeningen, waar een heel verhaal achter schuilgaat. “Zijn vrouwen echt vaker depressief, of uiten de klachten bij mannen zich anders?”, vraagt Katinka Hellweg, projectmedewerker bij MIND, zich af. “Hetzelfde geldt voor autisme. Daarvan weten we inmiddels dat we bij vrouwen vaak de signalen missen en ze daardoor een andere, verkeerde, diagnose krijgen. Er is veel meer kennis nodig over gender en sekseverschillen bij mentale problemen.”

Meer kennis, meer begrip

Hetzelfde speelt in de begeleiding en ondersteuning van mensen met een migratie-achtergrond. De ‘Nederlandse manier’ van zorgen of helpen is lang niet altijd de beste manier om deze doelgroep de optimale steun te geven. Mine Özalp-Durmaz werkt als praktijkondersteuner ggz in een huisartsenprakrijk in de Utrechtse wijk Kanaleneiland. In de wijk wonen relatief veel mensen met een migratie-achtergrond. ”Ik ben zelf van Turkse komaf en veel mensen vinden het fijn dat ik hun culturele achtergrond begrijp. Bij de aanpak van psychische klachten kan dat een belangrijke rol spelen. Zo had ik bijvoorbeeld een jonge Turkse vrouw met burn-outachtige klachten. De familie stond steeds op de stoep om te komen helpen. Maar dat wilde deze vrouw helemaal niet. Het afwijzen van familie ligt heel gevoelig in onze cultuur, dan doe je niet. Een Nederlander zou misschien zeggen ‘Nu even niet, ik heb tijd voor mezelf nodig’, maar in de Turkse cultuur kan dat echt niet. Ik weet hoe dat werkt en kan mensen daarom goed adviseren en tips geven die aansluiten bij hun cultuur.”

Bewust zijn

Bij veel mensen speelt bij het bespreken van mentale gezondheid en psychische klachten herkenning en gelijkwaardigheid een grote rol. In sommige gevallen speelt de achtergrond of sekse van de hulpverlener ook een rol. Katinka Hellweg: “Ongeveer een derde van de mensen heeft liever een behandelaar van de dezelfde sekse. Bijvoorbeeld bij trauma na misbruik door iemand van het andere geslacht kan iedereen zich goed voorstellen dat een vrouw graag door een andere vrouw geholpen wil worden, of een man door een man. Maar laten we ook niet vergeten dat veel mensen zich niet identificeren als man of vrouw, denk aan non-binaire of intersekse personen. Ook hiervoor moeten we meer aandacht hebben in de zorg en ondersteuning voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Sekse en gender moeten bespreekbare onderwerpen zijn.”

Beter aansluiten

Mine Özalp-Durmaz merkt het belang van oog hebben voor verschillen dagelijks in de praktijk. “Ik spreek niet alleen Turkse mensen, ook mensen met andere culturele achtergronden komen hier. Bij Nederlandse hulpverleners zouden ze wellicht eerder afhaken. De taal is soms een barrière en ze zijn vaak bang voor afwijzing van niet-westerse normen en waarden. Er is ook niet veel vertrouwen in het Nederlandse systeem: als iemand vertelt dat hij of zij wel eens schreeuwt tegen een van de kinderen, gaat dat gepaard met angst dat de kinderen worden weggehaald. Bij mij durven ze dan toch eerder hun verhaal te doen, terwijl ik ook meldingsplicht heb als ik huiselijk geweld vermoed. En dat zeg ik ze ook. Maar ik kan ze ook aanspreken op het gedachtengoed van de islam, waarin geweld absoluut niet acceptabel is.”
Een van de meest zichtbare effecten van weinig begrip van culturele verschillen, ziet Mine terug in het aantal mensen dat vanuit de specialistische ggz wordt terugverwezen naar de huisarts, met het stempel ‘onbehandelbaar’. ‘Ik ben ervan overtuigd dat je ook met deze groep verder kunt komen als je meer kennis hebt van hun achtergrond. Het vermogen van hulpverleners om aan te sluiten bij de wereld van deze mensen schiet soms gewoonweg tekort. Dat begint al in woordgebruik en benadering. Als je met iemand die de taal niet goed beheerst begint over ‘zelfregie en doelen stellen’, dan kom je niet in verbinding of contact.”

Willen weten

Hoe moet of kan het dan beter? “Het begint bij het zien van de hele mens en het stellen van open vragen”, denkt Katinka Hellweg. “Bewustwording en kennisvergroting kunnen helpen. Dat betekent ook dat je je bewust wordt van je eigen identiteit en vooroordelen op het gebied van sekse en gender en op het gebied van culturele diversiteit. Alleen dan ben je in staat iemand beter te begrijpen. Dan kun je hulp bieden waar men daadwerkelijk iets aan heeft.
“Als praktijkondersteuner probeer ik nieuwsgierig te blijven”, vertelt Mine. “Doe geen aannames, maar stel vragen. Het risico dat je weerstanden voelt bij aspecten uit iemands cultuur ligt altijd op de loer. Het is de kunst om daar vandaan te blijven en mensen te helpen binnen die context. Vraag, probeer te begrijpen en vraag door. Psychische nood en hulp zijn vaak taboe en zelf steun regelen bij vrienden of familie durven de mensen meestal niet. Ik hoop van harte dat ik meer ervaringsdeskundigen uit de doelgroep kan vinden, die willen helpen anderen te ondersteunen met een luisterend oor, of een verhaal over een vergelijkbare ervaring. Als ik dat kan organiseren, kan ik mensen met elkaar in contact brengen en ze zo nog beter helpen.” *(PvB)*

Gender & ggz

Om oog voor verschillen tussen mannen en vrouwen op de kaart te zetten en te houden is de Alliantie Gender & GGZ opgericht. MIND maakt daar deel van uit. Te weinig aandacht voor sekse- en genderverschillen binnen de geestelijke gezondheidszorg kan leiden tot onjuiste diagnoses en ontbreken van (tijdige) passende zorg. De alliantie is een samenwerkingsverband van het hele ggz-veld, waarin cliënten, hulpverleners, ggz-professionals en wetenschappers vertegenwoordigd zijn. Om de kwaliteit van de geestelijke gezondheidszorg te verbeteren wil de Alliantie meer aandacht voor sekse- en genderdiversiteit. Op de werkvloer, maar ook in het onderwijs en onderzoek. Zodat meer mensen sneller passende zorg krijgen.

Kijk op **www.womeninc.nl** voor meer informatie

Mine Ölzalp-Durmaz

Wat zeg je op je werk en hoe houd je werk en privé in balans?

Werk en psychische klachten, ze gaan lang niet altijd gemakkelijk samen. Soms voel je je een dag niet fit of goed genoeg. En ervaar je misschien druk van je werkgever om toch al het werk gedaan te krijgen. In hoeverre ben jij open over je psychische gezondheid op het werk? Moet je het er wel of niet over hebben met je baas? En hoe organiseer je je werk op zo'n manier dat het voor jou prettig blijft?

Het blijft een groot vraagstuk: vertel ik mijn baas wel of niet over mijn psychische gezondheid? Vaak zijn mensen bang dat ze alleen nog maar daarop beoordeeld worden: "Als jij je werk niet voor elkaar krijgt, komt dat door je klachten". Sommigen zijn zelfs bang om daardoor nooit aangenomen te worden bij een sollicitatie; anderen juist bevreesd dat het zal leiden tot minder kansen op de werkvloer of zelfs ontslag.

Doe wat bij je past

"Er is niet één antwoord op de vraag of je wel of niet open moet zijn over je gezondheid", zegt Thomas Pruijsen, projectmedewerker Werk en Ambassadeurs bij Samen Sterk zonder Stigma. "Het komt erop neer dat je moet doen wat bij je past. Het heeft in ieder geval geen zin om te doen alsof je klachten niet bestaan. De een kiest ervoor of er heel open over te zijn op zijn werk. Dat kan leiden tot meer begrip van collega's en je leidinggevende. Praat dan niet zozeer over de diagnose of klachten, maar over wat jij nodig hebt om je werk goed te kunnen doen. Samen met je collega's kun je het werk zo organiseren dat het voor jou goed te doen is. Als je ervoor kiest om niks te vertellen, zorg er dan voor dat je werk en privé zo in balans zijn dat het voor jou te doen is. Bijvoorbeeld door niet vijf dagen te werken, of minder uren per dag. En zorg dat er ruimte en tijd is voor activiteiten of momenten voor ontspanning die jou helpen."

Werken helpt

Een baan geeft voor veel mensen structuur en zin aan het dagelijks leven. Dat kan betaald werk zijn, maar ook vrijwilligerswerk is voor veel mensen helpend op weg naar herstel. "Een baan maakt vaak dat mensen zich onderdeel voelen van de maatschappij", zegt Margriet Paalvast, projectcoördinator bij het team Kennis, Innovatie en Onderzoek van MIND. "Dat geldt niet alleen voor mensen met psychische klachten, ook mensen met lichamelijke aandoeningen willen meedraaien in de samenleving. Het is goed voor een eigen inkomen en voor je eigenwaarde. Het leidt ook tot meer contact en minder isolement. Allemaal redenen om de baan te zoeken die bij je past."

Meer kennis en informatie

Uit onderzoek blijkt dat werkgevers huiverig zijn om mensen met psychische klachten in dienst te nemen. Dat heeft meestal te maken met het feit dat ze er te weinig van weten en niet goed weten wat ze kunnen doen om de werkomstandigheden voor deze groep mensen goed te organiseren. Om het werken met psychische klachten bespreekbaar te maken werken Samen Sterk zonder Stigma en MIND aan diverse projecten en informatiecampagnes. "Dat loopt uiteen van voorlichting aan mensen van het UWV tot aan werkgevers en bedrijfsartsen", vertelt Thomas. Pruijsen. "Als ervaringsdeskundige kan ik uit de eerste hand vertellen wat goede werkomstandigheden voor mij betekenen. We hebben een databank met informatie en tools voor werkgevers, bijvoorbeeld om psychische klachten bespreekbaar te maken op het werk. Er zijn ambassadeurs actief en we delen goede voorbeelden. Daarnaast doen we veel lobbywerk, bijvoorbeeld om meer aandacht voor psychische kwetsbaarheden in de opleiding van arbeidsdeskundigen en bedrijfsartsen te krijgen."
"We hebben ook actief contact met ggz-aanbieders', vult Margriet Paalvast aan. "Te vaak wordt daar gekeken naar de aandoening en krijgen mensen het advies om maar 'even niet te gaan werken'. Terwijl het juist heel waardevol kan zijn om die structuur wel vast te houden. Kijk naar de hele sociale context, niet alleen naar de aandoening, dat is onze boodschap."

Maatwerk is hard nodig

De procedures rond werk en ziekte zijn meestal gestandaardiseerd, zowel bij het bedrijf als bij de bedrijfsarts en bij uitkeringsinstanties als het UWV. Terwijl juiste bij psychische gezondheidsklachten de effecten niet te vatten zijn in standaardprocedures en eisen. Waar voor de een geldt dat hij bij angstklachten beter een dag thuis kan blijven, kan het bij de ander juist beter zijn om wel aan de dagelijkse routine vast te houden, zonder dat er op het werk raar wordt gereageerd. "Het is en blijft maatwerk", bevestigt Thomas. "Schiet niet gelijk in procedures en plannen, maar blijf vooral met elkaar in contact. Praat als bedrijf en werknemer met elkaar over de situatie en hoe die opgelost kan worden. Zoek naar oplossingen die passen bij die individuele persoon, in die individuele situatie. Dan leg je de basis voor een goede, werkbare arbeidssituatie."

Diversiteit

Margriet Paalvast onderstreept dat het belangrijk is dat de werkvloer een afspiegeling is van de maatschappij. "Te vaak wordt gedaan alsof het werken met mensen met gezondheidsklachten - of dat nu lichamelijk of geestelijk is – vooral een kwestie is van 'goed doen'. Het benadrukken van die uitzonderingspositie, dat moet maar eens afgelopen zijn. Diversiteit op de werkvloer is belangrijk en daar past ook psychische diversiteit in. Ieder mens heeft een verhaal dat hem of haar bijzonder maakt. Benut de talenten van mensen en zorg dat ze zich kunnen ontwikkelen. Dat is goed voor hen en goed voor de organisatie waar ze hun talenten inzetten!" *(PvB)*

Meer informatie? Kijk eens op www.wijzijnmind.nl/op-weg-naar-werk

Oudervereniging Balans
Voor ouders van kinderen en jongeren met ontwikkelingsproblemen

“Je wilt allereerst gewoon ouder zijn”

BALANS

Janny Hovenkamp is een werkende vrouw uit Kampen, moeder van een dochter van 20 en een zoon van 18. Haar zoon heeft een meervoudig complexe ontwikkelingsstoornis, MCCD (Multiple Complex Developmental Disorder), passend binnen het autisme-spectrum.

Wat heeft zij aan Balans?
Via vrienden kwam Janny in contact met Balans, een oudervereniging voor kinderen met ontwikkelingsproblemen bij leren en/of gedrag. Ouders kunnen er ondersteuning vinden door ervaringen uit te wisselen (lotgenotencontact), maar ook door advies op het gebied van opvoeding, onderwijs en hulpverlening, de drie pijlers van Balans. Balans helpt bij het vinden van passend onderwijs of verwijst door.

Wat heeft haar geholpen?
Balans heeft een toegankelijke website en organiseert themadagen waar je andere ouders spreekt. Het helpt om te weten wat wel/niet kan en welke rechten je als ouder hebt. Janny werkt nu als ervaringsdeskundige mee aan ‘ouderpowertrainingen’, zes avonden waarbij problemen van pubers worden besproken. Het delen van ervaringen geeft haar veerkracht, een win-winsituatie.

Over Balans
Oudervereniging Balans versterkt de positie van ouders van kinderen en jongeren met ontwikkelingsproblemen bij leren en/of gedrag. Dat doet Balans door belangenbehartiging en uitwisseling van kennis en ervaringen tussen ouders, onderwijs, zorg, wetenschap en politiek.

Dat doet de vereniging o.a. met het tijdschrift BalansMagazine, voor ouders; maar ook met BalansKIDS, een eigen blad voor en door kinderen met leer- en gedragsproblemen. Daarnaast verstrekt zij informatie via de website, nieuwsbrieven, social media, webinars, lezingen en workshops. Er is een advieslijn voor ouders waar zij ervaringsdeskundige experts kunnen raadplegen.

Ook organiseert de vereniging lotgenotencontact in alle regio’s en voert politieke lobby voor hulpmiddelen bij dyslexie, vergoedingen ADHD, HB, dyscalculie en overige onderwerpen zoals dwang en drang.

Meer informatie vind je op **balansdigitaal.nl**. *(HvdH)*

Tips voor naasten/familie?
Kinderen met ontwikkelingsproblemen hebben zorg nodig, een opgave binnen je rol als ouder terwijl je ook gewoon vader of moeder wilt zijn maar dat gaat niet vanzelf. Bovendien komen ouders tijdens hun zoektocht naar bijvoorbeeld geschikt onderwijs vaak als té bezorgd en betweterig over. Wat meer begrip hiervoor zou fijn zijn. Je wilt allereerst ouder zijn, geen hulpverlener en dan kan professionele hulp fors ontlasten. Sinds de ambulante zorg voor haar zoon kunnen ze nu ook over gewone dingen praten.

Stichting Gilles de la Tourette
Voor mensen met Gilles de la Tourette en hun naasten

“Een betere plek voor mensen met Tourette”

Wie ben je?
Laura Beljaars, 32 jaar

Wat heb je aan de Stichting Gilles de la Tourette?
De klachten die ik had werden in eerste instantie niet goed begrepen. Ik was 11 toen ik de diagnose kreeg. Mijn moeder ging op zoek naar een patiëntenorganisatie, om op de toekomst voorbereid te zijn en om andere ouders te kunnen spreken. Toen ik 16 was ben ik zelf actief vrijwilliger geworden bij de Stichting. Het voelt als ‘familie’, mensen die je begrijpen en die elkaar steunen. Ik heb veel vrienden gemaakt. Er is veel stigma rondom de aandoening: mensen schamen zich voor de tics: dit zijn bewegingen en geluiden die mensen maken en waar ze niets aan kunnen doen.

Wat heeft jou geholpen?
Ik ervaar veel pijn en spierspanning door de herhaalde bewegingen. Daarvoor krijg ik fysio en botox-injecties. De aandoening heeft naast fysieke klachten ook sociale en psychische impact. Het is lastig om te weten waar je met je problemen naartoe kunt gaan. Er is weinig bekendheid, ook bij huisartsen. In Nederland zijn er 170.000 mensen die Tourette hebben. Maar door het gebrek aan kennis en herkenning krijgen velen niet de hulp die ze nodig hebben. Bij de stichting proberen we de wereld een betere plek te maken voor mensen met Tourette.

Heb je een tip voor anderen?:
Op de website van de stichting staat een tiplijst met hulpverleners die ervaring hebben met de aandoening. Daar kun je op kijken naar wat je nodig hebt. Ook staan er ervaringsdeskundigen op vermeld.

Stichting Gilles de la Tourette

Over de Stichting Gilles de la Tourette
Stichting Gilles de la Tourette is een organisatie van én voor iedereen met Tourette, hun omgeving en hulpverleners die ermee te maken hebben. Gezamenlijk werken we aan het vroegtijdig opsporen van de aandoening, het vergroten van de kennis hierover en het verspreiden hiervan. Wij willen een aanvulling zijn op de reguliere zorg, de acceptatie verbeteren en de weerbaarheid van alle betrokken verhogen. We streven naar een samenleving waarin begrip is voor Tourette en waarin iedereen met Tourette kan deelnemen. Ook moet iedereen met Tourette de juiste middelen aangeboden krijgen om als volwaardig burger te kunnen functioneren in de maatschappij.

Meer informatie vind je op **www.tourette.nl**. *(CvdH)*

Aandacht voor armoede en dakloosheid

In Nederland leven ongeveer 1 miljoen mensen in armoede. De Verenigde Naties omschrijven armoede als 'niet kunnen voorzien in de eerste levensbehoeften'. Denk bijvoorbeeld aan niet kunnen voorzien in eten, huisvesting, zorgverzekering (toegang tot zorg) en geen vervolgonderwijs kunnen volgen. Stichting Kernkracht in Gouda is een regionale cliënten- en naastenorganisatie in Midden-Holland. Zij hebben veel aandacht voor armoede en dakloosheid en helpen mensen die in armoede leven. Sharon Kim werk al zo'n 2,5 jaar bij Kernkracht en is straatadvocaat en ervaringsdeskundige.

Sharon groeide op in armoede en weet hoe het is om te overleven. Hoewel ze goed kon leren was er thuis geen geld om door te kunnen leren. Haar ouders waren niet op de hoogte van financiële regelingen of ondersteuning die hierbij zouden kunnen helpen. Sharon kreeg al op jonge leeftijd schulden. En ze belandde van het ene in het andere probleem.

Sharon vindt het belangrijk dat iedereen kansen krijgt om talenten te ontwikkelen, ongeacht hoe je bent opgegroeid. Ook kinderen die in armoede opgroeien hebben deze talenten. Sharon zelf heeft de kans die ze van Kernkracht kreeg om te studeren met beide handen aangegrepen. Ze volgde onder andere een HBO-opleiding ervaringsdeskundigheid en liep stage bij de vorige straatadvocaat van Kernkracht. Tien jaar gelden had ze nooit gedacht dat ze zou zijn waar ze nu staat.

Psychische klachten door armoede

In armoede leven geeft veel stress. Je wordt er helemaal door in beslag genomen. Hoe zorg je voor brood op de plank vandaag en morgen? De kinderen hebben nieuwe kleren nodig. Word je misschien uit je huis gezet omdat je de huur niet kunt betalen? Is er geld voor een verjaardagscadeau? Het beltegoed is op. De deurbel gaat, is het een deurwaarder? Al deze zaken geven iemand heel veel zorgen. Er is vaak sprake van eenzaamheid en schaamte en langdurige stress. Dit alles is heel slechtvoor je mentale en lichamelijke gezondheid. Mensen kunnen angstig worden of depressief. Soms zelfs zien zij het leven niet meer zitten. Mensen kunnen van de vele stress een kort lontje krijgen. De machteloosheid is groot. Kinderen voelen zich minderwaardig en buitengesloten. Ze willen hun ouders niet tot last zijn. Armoede belemmert een gewoon leven, vaak jarenlang. En als je al psychische klachten hebt, is juist de kans groter dat je in armoede terecht komt.

Steun bij schulden

Mensen die door hun schulden in de problemen komen, kunnen vaak wel ondersteuning krijgen bij hun financiën in de vorm van schuldhulpverlening. Maar voor de psychische gevolgen is vaak geen aandacht. Terwijl armoede, dakloosheid of schulden psychisch echt heel zwaar zijn. Kernkracht biedt daarom al enige tijd ervaringscoaches die helpen bij schuldenproblematiek. Opgeleide ervaringsdeskundigen die zelf ervaring hebben met schulden staan anderen bij die hier behoefte aan hebben Ook is er een krachtgroep waarbij mensen met schulden onderling ervaringen uitwisselen en elkaar tot steun zijn. Zo sta je er niet alleen voor en voel je je begrepen.

Straatadvocaat

Zelf staat Sharon individuele mensen bij als straatadvocaat wanneer die te maken hebben met (dreigende) dakloosheid. Een straatadvocaat is geen jurist, maar wel iemand die opkomt voor je belangen. Sharon weet de weg in hulp- en regeltjesland. En ze weet zelf hoe het is om dakloos te zijn. Daardoor krijgt ze gauw vertrouwen van mensen. Er zijn veel mensen die zoveel slechte ervaringen hebben met hulpinstanties dat ze niemand meer durven vertrouwen. Dat je weet hoe het voelt, omdat je hetzelfde hebt meegemaakt helpt. Het komt regelmatig voor dat met hulp van Sharon een huisuitzetting kan worden voorkomen, of iemands situatie aanzienlijk verbetert. Sharon wijst op het belang van het hebben van onderdak, een thuis. Zonder de stabiliteit van een thuis lukken heel veel andere dingen ook niet. Dus eerst een huis, indien nodig met passende begeleiding, de rest komt daarna.
Vanuit de individuele hulp die Sharon geeft, adviseert ze ook gemeenten en instellingen over verbeteringen waar alle burgers iets aan hebben. Ze geeft voorlichting en tips. Ook organiseert Kernkracht een daklozenoverleg met ervaringsdeskundigen om te bespreken wat er verbeterd zou moeten worden. De gemeente Gouda is erg blij met deze input want zo kan de gemeente betere zorg en dienstverlening leveren die aansluit bij mensen in moeilijke omstandigheden. En hopelijk kan dakloosheid vaker voorkomen worden.

Dak- en thuisloosheid

In 2019 telde Nederland zo'n 36.000 dakloze mensen volgens het CBS (exclusief kinderen, 65+ers, mensen zonder verblijfsvergunning en mensen die buiten beeld zijn, zogenaamde bankslapers). Deskundigen menen dat het werkelijke aantal veel hoger ligt. Veel factoren dragen bij aan dakloosheid: allereerst natuurlijk armoede en woningnood. Maar bijvoorbeeld ook mensen die zijn opgegroeid in een lastige thuissituatie, licht verstandelijke beperking, ziekte, psychische problemen, scheidingen, huiselijk geweld, LHBTI, het ontbreken van een steunend netwerk etc.

Heb je zelf financiële problemen of ben je bang je huis kwijt te raken? Praat erover en zoek hulp, je bent niet de enige en je hoeft het niet alleen te doen! *(JdJ)*

Informatie

- www.kernkracht.nl (regio Midden-Holland)
- Informeer bij je gemeente naar de mogelijkheden in jouw regio: straatadvocaat, onafhankelijk cliëntondersteuner of cliënten- en naastenorganisatie vind je ook in de MIND-Atlas. www.wijzijnmind.nl/mind-atlas
- Voorlichting over geldzaken: www.nibud.nl
- Huisuitzetting voorkomen: Eropaf! www.huisuitzettingen.nl
- Werkplaats COMO belangenbehartiging o.a. dak- en thuislozen www.werkplaatscomo.nl

Sharon Kim

Wat heeft corona met ons en met de ggz-zorg gedaan?

De coronacrisis heeft veel mensen geraakt. Niet alleen fysiek, sociaal en economisch, maar ook mentaal. Velen hebben in deze periode angst, stress, onzekerheid en verlies meegemaakt. De angst om het virus op te lopen en ziek te worden was sterk aanwezig, maar ook de angst om geliefden, werk en inkomsten te verliezen. Onzekerheid was er vooral over zaken als: hoe lang gaat het duren, wat kan wel en niet, krijgen we een tweede of derde golf, komen er tekorten in de supermarkt, wanneer is er een vaccin beschikbaar, als ik ziek word, is er dan voldoende zorg beschikbaar etc.

Het 'normale' leven was ineens helemaal weg. We zaten veel meer thuis op elkaars lip; gezellig op bezoek, op kantoor werken, samen sporten en uitgaan, bijvoorbeeld naar een restaurant, café, hotel, museum of concert was lange tijd niet mogelijk. De dingen die gewoonlijk het leven leuk maken en voor positieve energie zorgen (en die we allemaal zo vanzelfsprekend vonden) vielen ineens weg. Zomaar even op bezoek gaan bij iemand kon niet meer. Dit leidde tot meer eenzaamheid, vooral onder jongeren, studenten en ouderen. De beperkingen hebben er dan ook mentaal behoorlijk ingehakt bij velen. En dat leidde dan vaak ook weer tot klachten als slecht slapen, vermoeidheid en pijn.

Ggz-panel

Voor mensen die al psychische klachten hadden, heeft de coronapandemie ook grote gevolgen gehad. Toen begin 2020 het coronavirus Nederland in zijn greep kreeg, is MIND vrij snel gestart met onderzoek onder mensen die psychische gezondheidszorg ontvangen en hun naasten. Welke veranderingen hebben zij in de zorg ervaren als gevolg van de coronamaatregelen, zoals de lockdowns, bezoekverbod en minder mogelijkheden voor zorg en dagbesteding? Wat betekenden alle maatregelen voor hun sociale leven? We deden onderzoek onder de 4.000 deelnemers van ons ggz-panel.

Digitale zorg, minder activiteiten

Debora Korporaal, onderzoeker bij MIND, blikt terug op de coronaperiode en de resultaten van de onderzoeken van MIND. Wat is haar het meest opgevallen? "Al snel bleek dat veel mensen met psychische klachten door de coronacrisis en de maatregelen, zoals de lockdowns, extra hard getroffen werden. Bij de meeste van de ondervraagde mensen is het psychisch welbevinden verder achteruit gegaan. Sociale contacten werden minder en veel mensen raakten hun vrijwilligerswerk of dagbesteding geheel of gedeeltelijk kwijt. Soms stopte ook de zorg helemaal, werden afspraken afgezegd of omgezet in afspraken via beeldbellen. Veel zorgaanbieders waren er trots op dat zij bij de start van de coronacrisis zo snel waren overgeschakeld naar digitale zorg. Maar het onderzoek van MIND laat zien dat veel cliënten daar helemaal niet zo blij mee waren. Zij misten de vertrouwensband met de behandelaar. Bovendien was hun thuissituatie vaak niet geschikt om een digitale behandeling te volgen. Uit het onderzoek blijkt ook dat wanneer mensen inspraak hadden in hoe ze tijdens corona de zorg konden krijgen, zij veel tevredener waren over deze zorg dan mensen met wie geen overleg was geweest."

Mondkapje, stress thuis

Een opvallend uitkomst is ook dat veel mensen wel begrip zeiden te hebben voor de coronamaatregelen, maar dat ze voor mensen met psychische klachten specifieke problemen kunnen opleveren. Het dragen van een mondkapje bijvoorbeeld leidt bij sommigen tot angst- en paniekaanvallen of tot herbeleving van vroegere trauma's. Door de avondklok konden mensen die thuis stress voelen 's avonds niet meer naar buiten om te ontspannen of om een familielid te bezoeken.

Steun

Gelukkig laat het onderzoek ook positieve signalen zien. Debora: "We zagen dat het merendeel van de deelnemers van het panel ook dingen konden noemen waaruit zij steun hebben gehad tijdens de lockdowns. Veel buiten zijn en bewegen heeft mensen geholpen deze periode door te komen en ook hebben veel mensen op verschillende manieren steun gekregen uit hun eigen omgeving. Daar staat tegenover dat sommige mensen geen enkele steun hebben ervaren. Dat moet heel eenzaam zijn geweest voor hen."

Doe mee met (of voor) MIND!

Kom in actie

Kom net als honderden andere mensen in actie voor een mentaal gezonde samenleving. Start je eigen actie of doe mee aan een evenement van MIND, waarmee aandacht wordt gevraagd en geld ingezameld voor een betere psychische gezondheid in Nederland. Je mag zelf bedenken wat voor actie je doet. Verkoop bijvoorbeeld zelfgemaakte kaarten, haal lege flessen op in de buurt en doneer de opbrengst. Of ga fietsen, wandelen of kanoën en laat je sponsoren door vrienden en bekenden. Het maakt niet uit wat. Ga naar www.doemeemetmind.nl en maak je actie aan of sluit je aan bij een bestaande actie.

Doneer

Help mee psychische klachten te voorkomen en mensen die hiermee te maken hebben te steunen. Want helaas is er een groeiende groep jongeren die gebukt gaat onder psychische klachten zoals depressies, angst- en eetproblemen. Wij willen hen helpen. Dit doen we door het geven van voorlichting, hulp en ondersteuning, acties en onderzoeksprojecten. Wil je hieraan een bijdrage leveren? Doneren kan via www.wijzijnmind.nl/steunmind/word-donateur

Doe een periodieke schenking

Meer geven zonder dat dit je meer kost. Met een periodieke schenking is de gehele gift aftrekbaar van de belasting. Voorwaarden is dat er minimaal 5 jaar eenzelfde bedrag wordt gedoneerd en vastgelegd wordt in een Periodieke Schenkingsovereenkomst. Ga voor informatie of het (gratis) aanvragen naar: www.wijzijnmind.nl/steunmind/periodiek-schenken

Zet MIND in je testament

Wil je iets nalaten voor een psychisch gezonde toekomst als je er zelf niet meer bent? Dat kan door MIND op te nemen in jouw testament als erfgenaam of bijvoorbeeld met een legaat (dit kan een bepaald bedrag zijn). Wij zorgen ervoor dat jouw wens om mensen met psychische klachten te helpen voortleeft als je er zelf niet meer bent. Meer weten? Ga naar: www.wijzijnmind.nl/steunmind/nalatenschap

Meer informatie? MIND heeft ook gratis informatieflyers, online gezondheids(zelf)-testen en nieuwsbrieven om je op te abonneren. Alle informatie hierover vind je op de website **wijzijnmind.nl** *(WS)*

Door corona konden mensen die vanwege hun psychische kwetsbaarheid zijn opgenomen hun familie en geliefden niet zien, omdat bezoek niet was toegestaan. MIND Ypsilon, Anoiksis en de Socialrun haalden via een crowdfundingsactie geld op voor maar liefst 4 'Quarantainers': mobiele coronaproof ontmoetingsplekken op het terrein van ggz-instellingen.

Contact

Heb je algemene vragen aan MIND of suggesties? Mail dan naar: info@wijzijnmind.nl
Telefoonnummer MIND (033) 303 2333
Websites: www.wijzijnmind.nl, www.mindplatform.nl en www.mindkorrelatie.nl

Nationale Zorgnummer

Heb je vragen of klachten over de ggz? Wij kunnen je adviseren, informeren en zonodig doorverwijzen. En we verzamelen de klachten om te inventariseren waar het mis gaat en voor verbeteringen te zorgen.
Telefoonnummer: (0900) 2356780
Website: www.nationalezorgnummer.nl

MIND Korrelatie

Zit je ergens mee of zie je het (even) niet meer zitten? Heb je een vraag of probleem waar je met iemand over wilt praten?

Telefoon: (0900) 1450
(Kijk voor de openingstijden op mindkorrelatie.nl)
E-mail: vraag@korrelatie.nl
WhatsApp met een hulpverlener via (06) 13863803
Chat met hulpverleners via www.mindkorrelatie.nl

De volgende landelijke cliënten- en familieorganisaties zijn aangesloten bij de vereniging MIND Platform (interviews elders in dit magazine). Regionale cliënten- en familieorganisaties die aangesloten zijn bij MIND vind je in de MIND Atlas: wijzijnmind.nl/mind-atlas)

Angst Dwang en Fobie stichting

De hulptelefoon van de ADF stichting staat open voor iedereen die last heeft van angst, dwang of fobie, als ook voor partners en familie.

T: (0343) 753009
(werkdagen 9.00 tot 13.30 uur)
E: info@adfstichting.nl
W: www.adfstichting.nl

Anoiksis

Anoiksis is een vereniging voor en door psychosegevoelige mensen.

T: (088) 7556 368
E: via contactformulier website
W: www.anoiksis.nl

Balans

Balans is de vereniging voor ouders van kinderen met ontwikkelingsstoornissen bij leren en/of gedrag, waaronder ADHD, dyslexie, het Syndroom van Asperger en PDD-NOS.

T: (030) 225 5050
(ma-vr 10.00-15.00 uur)
E: via contactformulier website
W: www.balansdigitaal.nl

Caleidoscoop

Caleidoscoop is de vereniging voor en door mensen met een dissociatieve stoornis en hun naasten.

T: (033) 820 0208 (dagelijks van 11.00 – 21.00 uur)
E: mail@caleidoscoop.nl
W: www.caleidoscoop.nl

Depressie Vereniging

De Depressie Vereniging is de landelijke vereniging voor mensen met een depressie en hun naasten.

T: Depressielijn (088) 505 4334 (werkdagen)
E: info@depressievereniging.nl
W: www.depressievereniging.nl

Het Zwarte Gat

Het Zwarte Gat is een landelijk netwerk en belangenbehartiger voor cliënten(raden), die zich bezighoudt met verslavingszorg en herstel na verslaving.

T: nummers via website onder 'Organisatie'
E: secretariaat@hetzwartegat.nu
W: www.hetzwartegat.nu

Impuls & Woortblind

Impuls & Woortblind is een belangenvereniging voor mensen met ADHD, ADD, dyslexie en dyscalculie en hun verwanten.

T: (033) 247 3484
E: info@impulsenwoortblind.nl
W: www.impulsenwoortblind.nl

Ixta Noa

Ixta Noa ('Ik sta nieuw') is een zorgorganisatie die vanuit ervaringsdeskundigheid werkt voor mensen (en hun naasten) met een psychische stoornis of een verslaving.

T: (088) 498 26 62
E: info@ixtanoa.nl
W: www.ixtanoa.nl

Labyrint-In Perspectief

Stichting Labyrint–In Perspectief zet zich in voor familieleden en andere naasten van mensen met psychische of psychiatrische problemen.

T: (0900) 254 6674
E: info@labyrint-in-perspectief.nl
W: www.labyrint-in-perspectief.nl

Plusminus, leven met bipolariteit

Plusminus is een vereniging voor mensen met een manisch-depressieve aandoening én hun omgeving.

T: (033) 303 2350
(0900) 512 3456 (Lotgenotenlijn, € 0,10 per minuut)
E: bureau@plusminus.nl
W: www.plusminus.nl

Stichting Gilles de la Tourette

Stichting Gilles de la Tourette is een organisatie voor iedereen met Tourette, hun omgeving en hulpverleners die hiermee te maken hebben.

T: (0900) 776 6554 (ma, wo, vrij 9.00-20.00 uur)
E: via contactformulieren op website
W: www.tourette.nl

Nederlandse Hyperventilatie Stichting

De NHS is de patiënten- en familieorganisatie voor iedereen die te maken heeft met hyperventilatie.

T: (0343) 753 010
(Telefoonhulpdienst, regulier tarief. Op werkdagen van 9.00 tot 13.30 uur)
E: info@hyperventilatiestichting.nl
W: www.hyperventilatie.org

Stichting Borderline

Stichting Borderline behartigt de belangen van mensen met een borderline(kenmerken).

T: (030) 276 7072
E: stichting@stichtingborderline.nl
W: www.stichtingborderline.nl

Stichting PMDD Nederland

Stichting PMDD Nederland heeft als doel in Nederland de chronische aandoening PMDD (Premenstrueel syndroom) bekendheid te geven, zodat het eerder wordt herkend en erkend.

T: via website
E: via contactformulier op website
W: www.pmddnederland.nl

Stichting Weerklank

Stichting Weerklank richt zich op volwassenen en kinderen met bijzondere zintuiglijke ervaringen, zoals het horen van stemmen, het zien van beelden en het hebben van persoonseigen overtuigingen.

T: diverse nummers, zie website
E: secretariaat@stichtingweerklank.nl
W: www.stichtingweerklank.nl

Stichting Zelfbeschadiging

Stichting Zelfbeschadiging is een landelijke cliëntenorganisatie voor en door mensen die zichzelf beschadigen, hun omgeving en (aankomend) professionals in ggz en onderwijs.

T: (030) 231 1473
(ma 12–14 uur, wo 11-13 uur)
E: stichting@zelfbeschadiging.nl
W: www.zelfbeschadiging.nl

Vereniging voor Ervaringsdeskundigen

De Vereniging van Ervaringsdeskundigen(VvEd) is een landelijke vereniging die zich sterk maakt voor de inzet van gekwalificeerde ervaringsdeskundigen en voor erkenning van deze functie.

T: geen
E: via contactformulier website
W: www.vved.org

Weet, vereniging rond eetstoornissen

Weet, vereniging rond eetstoornissen is de landelijke patiëntenvereniging voor mensen met een eetstoornis en hun omgeving.

T: (088) 018 5888 (hulplijn, di- en wo-avond 19-21 uur)
E: secretariaat@weet.info.nl
W: www.weet.info

MIND Ypsilon

MIND Ypsilon verenigt en ondersteunt familieleden en naasten van mensen met psychosegevoeligheid.

T: (088) 000 21 20 (werkdagen van 10.00 tot 16.00 uur)
E: ypsilon@ypsilon.org
W: www.ypsilon.org

Alle lidorganisaties van MIND en heel veel andere lotgenoten- en ondersteunende organisaties zijn te vinden op de website van MIND Platform (www.mindplatform.nl) en in de MIND Atlas: www.wijzijnmind.nl/mind-atlas.

Heb je te maken met psychische klachten?

Wil je ondersteuning bij jouw herstel of zoek je informatie, voor jezelf of als naaste?

Kijk op de site van MIND: **www.wijzijnmind.nl**