

MIND FAMILIE - NAASTEN DAG
15 OKTOBER 2022

'GEEF JE EIGEN GRENZEN AAN?!'

WAT ZEGT INTERNET

- **Je eigen grenzen aangeven** betekent dat je durft te zeggen wanneer iemand te veel van je verlangt, dingen vraagt die je niet wilt, tegen jezelf zegt dat het mooi genoeg is zo, of dat je erkent dat het je niet gaat lukken.
- **Grenzen aangeven** wordt als lastig ervaren.

TIPS ([HTTPS://NAASTENINKRACHT.NL/NL/GRENZEN-STELLEN](https://naasteninkracht.nl/nl/grenzen-stellen))

- Grenzen aangeven doe je met een ik-boodschap. Je geeft een concrete beschrijving van het gedrag of de vraag van de ander en wat dat voor effect op je heeft. Vervolgens beschrijf je concreet wat je wel graag zou willen.
- Bespreek wat je niet wilt of kunt op een moment dat je de ander rustig kunt uitleggen waarom je deze grens stelt en waarom dit belangrijk voor je is.
- Stel alleen grenzen waarvan je weet dat je ze kunt handhaven.
- Vaak is het nodig om je grenzen herhaaldelijk duidelijk te maken.
- Wees erop voorbereid dat het stellen van grenzen in eerste instantie (soms heel extreme) reacties bij de ander kan uitlokken.

INTRO

- Een psychiatrische aandoening raakt niet alleen de persoon waar de aandoening zich uit. In ons land zijn er minstens 480.000 ouders, partners, kinderen, brussen of andere familie en vrienden een “naasten – van” (SCP).
- Wanneer dit aan de hand is staat je wereld op zijn kop. Dat kan zijn bij de 1e keer maar ook later als er weer een onrustige periode is. De trekkrachten aan je grenzen, waarvan je zelf misschien nog niet het bestaan wist, zijn divers en wisselend. Vanuit “ik zit er midden in” en “emotionele betrokkenheid” je grenzen aan kunnen geven, nou doe dat maar eens...
- Grenzen aangeven kan eigenlijk niet zonder dat je je meer weet over de gevolgen voor dagelijks leven en jou welbevinden. Met andere woorden “hoe is het met JOUW?”

GRENS AAN DE FOCUS OP DE ANDER?

- Door de sociale relatie (emotionele betrekking) ervaar je niet altijd een keus want je gaat als vanzelf steun geven
 - Door de emotionele betrokkenheid is het risico op overbelasting groter
 - Soms tot in het extreme

ROLLEN DIE NAASTE VAAK VERVULLEN

- Als iemand ziek wordt, raakt het hele systeem van slag en rollen gaan verschuiven;
- Je bent als ouder-kind-zus-...de continue (vertrouwde) persoon/personen voor je naaste ook in deze situatie;
- Je weet veel en je bent de “leek” die als co-diagnosticus belangrijke informatie heeft voor diagnostiek
- Als zorgverlener ben je een beschermende factor voor patiënt en zo draagt je bij aan behalen van behandeldoelen;
- Je bent crisismanager: vroegsignalering, crisisantering, voorkomen ontregeling en opname;
- Familie is er van nature; je kunt niet geen familie hebben ook al spreek je elkaar niet.

MOGELIJKE KLUWEN VAN GEVOLGEN OOK VOOR NAASTEN

- Je weg vinden in omgang met verschijnselen van de psychische aandoening en het begrijpen ervan op lange termijn
- Veranderingen in de relatie:
 - veranderde communicatie, saamhorigheid, gelijkwaardigheid, rolwisseling, bijstellen van verwachtingen
 - omgaan met veranderingen in de interpersoonlijke relatie tussen je naaste en jezelf en met anderen
- Eenzaamheid en sociale isolatie:
 - de inhoud van steun uit je eigen netwerk en dingen doen voor jezelf
 - “samen alleen”; niet kunnen delen van de belangrijke aspecten van het dagelijks leven
- Omgaan met levend verlies:
 - gevoelens van boosheid, wanhoop, hopeloosheid en schuld
 - veranderingen in de persoon en zijn/ haar toekomst (en dus de gezamenlijke toekomst)
 - verandering van eigen doelen in het leven en in autonomie
 - verandering in gezondheid
- Gevoel gevangen te zijn:
 - geen privacy of eigen psychologische ruimte
 - op zoek naar manieren om te ontsnappen aan de vraag van je naaste

NAASTEN OVER OMGAAN MET DE GEVOLGEN

- Hoop; perspectief door behandeling en door de tijd;
- Mooie gesprekken over de lijm in onze relatie en opnieuw verbinden met elkaar;
- Het was zoeken en van balansen naar een balans vinden tussen behoeften van elkaar;
- Botsingen is een leer moment, ze leiden tot inzicht;
- Ik wil me verbonden voelen want delen is helen;
- Accepteren wat haar kant van de zaak is;
- Mijn manier van oplossen op de achtergrond zetten was een leerproces;
- Er is “ geen altijd” je schommelt mee;
- Als ik hem rustig kan houden heb ik er ook profijt van;
- Bij crisis moet ik wegwezen en de kinderen beschermen;
- Ik ben gaan werken en mijn eigen waarde is gestegen, ik heb geld en zonder overleg een motor gekocht.

NIET IEDEREEN ERVAART DEZELFDE BELASTING

- Omdat:
 - Iedereen anders is en anders omgaat met stress en tegenslagen bijv: hulp durven vragen
 - Het zelfvertrouwen van persoon tot persoon verschilt
 - Waardevolle relatie(s) met anderen verschillen
 - Financiën niet altijd toereikend zijn
 - Terug kunnen trekken / een eigen plek belangrijk kunnen zijn
 - Door het gevoel gevangen te zijn kan je minder vrij denken

ANDERE DAN LICHAAMELIJK SIGNALEN

- Je naaste is weer back on track, dus het gaat wel weer = grens is schuivend paneel
- Je ervaart geen andere keus dan door te gaan
- Je gaat meer leven bij de dag
- Je maakt geen plannen
- Je overweegt om te stoppen met werken
- Vechten met de naaste
- Je merkt dat je netwerk kleiner

ERVAREN (OVER)BELASTING, SIGNAAL OM GRENS TE TREKKEN!

- Begint met:

Slecht slapen, boosheid, irritatie, kort lontje, hoofdpijn, piekeren, slecht eten waardoor gevoelens van hopeloosheid en onmacht die kunnen leiden tot meer ervaren belasting en gezondheidsproblemen.

- Om vervolgens hulp te vragen voor:

Lichamelijke, psychologische, sociale en financiële consequenties

Grenzen stellen is OOK een gesprek met jezelf aangaan over wat er met jou gebeurt en wat aandacht vraagt.

GEVOLGEN VOOR JEZELF; WIE IN DE ZAAL?

- Waaraan voelde jij dat jou grens was bereikt?
- Hoe heb je dat opgelost?
- (in 20 zinnen)

SCHUIVENDE PANELEN EN WAT HELPT?

- Zorgen voor is ook zorgen voor je zelf, door tijd en aandacht te nemen om te verwerken wat er OOK met jouw gebeurd (ook als de ander de patient is)!!
- Een keer helicopteren, je verhaal vertellen aan een hulpverlener/ aan een ervaringsdeskundige?
- Een gesprek over die warrige en emotionele gevoelens van binnen. Het gaat misschien over eenzaamheid, over rollen die veranderen en rollen die je eigenlijk wel kwijt wil, over verlies, over ruimte in je hoofd en lijf.

GEVOLGEN VOOR JEZELF CONCREET MAKENT

- Inzicht in wat er ook met jouw gebeurd kan helpen
 - Leren verwoorden of en welke steun voor jou nodig zou zijn
 - = een soort van coming out
-
- = geen therapie maar wel even samen met iemand die oprecht nieuwgierig is in de helicopter

DUS DE FOCUS VAN DE ANDER NU NAAR JEZELF

Gesprek over:

- Hoe gaat het met mij?
- Wat maak ik mee?
- Welke gevolgen zijn er voor mij persoonlijk (praktisch – emotioneel)?
- Luchten of ook in de helicopter om leren kijken/ aanvaarden van gevoelens van verlies over de persoon zoals deze was, over veranderende relaties en rollen, over veranderingen in je eigen netwerk, over eenzaamheid en schuldgevoel en leren zien hoe dit van invloed kan zijn op je contact met persoon en anderen in je omgeving?
- Kennis over en voelen van de werkbaarheid van grenzen ontstaat door interactie, door gesprek, door contact met elkaar

UIT DE PINM (EERDER PIMM)

- Het invullen van de Welzijnsmeter (www.altrecht.nl) pagina naaste

GRENZEN

- Wat is eigenlijk een grens voor jou?
- Waartoe dient een grens?
- Complex
 - voor de persoon met de aandoening?
 - Voor jou als naaste?
 - Voor anderen in je omgeving?
- Mag je naast zorgen voor de ander ook je eigen verdriet en behoeften voorop gaan stellen?