

Peer-support voor naasten: Er valt nog veel te doen.

Door: Joke van der Meulen - [familieperspectief](#)

Het blijft voor mij een opmerkelijk gegeven. Er zijn zoveel mensen met ontwrichtende problematiek. Of het nou psychiatrische, verslavings- of sociale problemen zijn of combinaties daarvan. Al deze mensen komen ergens vandaan en hebben dus ook familie¹. Ik kom ze regelmatig tegen. Ik ontmoet ze op plekken waar ik ze logischerwijs verwacht, op een familiedag van MIND of een bijeenkomst van MIND-Ypsilon, maar ik kom ze bijna net zo vaak tegen op onverwachte plekken, op verjaardagen, bij mijn toneelclubje etc.

We zijn met velen en er is immens veel – vaak verborgen – leed. Leed dat niet weggenomen kan worden. Wel kun je er mee leren leven. Je kunt herstellen van de schade die het leed aangebracht heeft en vaak nog steeds aanbrengt. De steun van mensen die jouw leed herkennen vanuit hun eigen ervaring is daarbij helpend. Peer-support voor naasten dus. Best vreemd dat er niet in ieder zichzelf respecterende plaats een plek en moment is waar peer-support voor naasten georganiseerd wordt. Dat enerzijds het beschikbare aanbod nog beperkt is¹ en anderzijds daar waar het aanbod er is, het nog zo onbekend is. Maar wellicht geldt dit voor peer-support in bredere zin. Helaas is er immers ook nog niet in plaats een zelfregiecentrum of herstelacademie (door en voor mensen met een psychische kwetsbaarheid). Dit zou immers dé plek kunnen zijn ook voor naasten.

Op de website van de [Nederlandse vereniging voor zelfregie en herstel](#) staat het prachtig verwoord.

“Zelfregie- en herstelinitiatieven bieden een context en vrije ruimte aan mensen om, op basis van peer support, activiteiten te ondernemen en ondersteunend te zijn op de weg van zingeving, herstel en meedoen. Ze gaan uit van de mogelijkheden, talenten en ambities van mensen, en bieden gelegenheid tot ontmoeting, ontdekking en ontplooiing.”

Zou dit dan niet de aangewezen plek zijn? Een plek waar iedereen die daar behoefte aan heeft ondersteuning kan vinden? Dus ook de “familie-van”. Waarbij wij elkaar kunnen versterken ook richting de gemeenten? Voor mij klinkt dat best logisch. Zo logisch dat het op verschillende plekken ook gebeurt. Maar wat en waar is nog niet zo duidelijk. [De enquête](#), die we onlangs bij zelfregie- en herstelorganisaties gehouden hebben over hun aanbod door en voor familie en naasten, is een voorzichtige poging om daar meer zicht op te krijgen. En we weten nu inderdaad iets meer, maar nog steeds heel veel niet. Lang niet alle aangeschreven zelfregiecentra hebben gereageerd. Onduidelijk is ook gebleven hoe het aanbod precies vormgegeven wordt en hoeveel er gebruik van gemaakt wordt. Weten naasten dat zij er ook welkom zijn? Dit is voer voor nader onderzoek.

We bevinden ons in een wereld die steeds in beweging is. Waarin woorden en begrippen nog niet vaststaan.

- **Wanneer ben je familie-ervaringsdeskundige?**

“Wij zijn dit jaar begonnen, er zijn nu naasten getraind tot ervaringsdeskundige naaste.”

¹ Ik gebruik meestal de term familie in plaats van het veel bredere begrip naasten. De naasten in bredere zin (vrienden, kennissen, burens, kortom de hele samenleving) zijn heel belangrijk in iemand herstelproces, maar het is met name de familie (en de zeer nabije andere naasten als partners, boezemvrienden en hartsvriendinnen) die zelf schade ondervinden in hun persoonlijke ontwikkeling als gevolg van de ontwrichting.

² Ik wil hierbij niets te kort doen aan de bijeenkomsten van MIND-Ypsilon en Naastencentraal en alle initiatieven die stevig aan weg timmeren, zoals het zelfregiecentrum voor naasten in Borne.

Analoog aan de “cliënt-ervaringsdeskundige” is alleen het hebben van ervaring niet voldoende. Het is belangrijk dat er peer-**support** geboden wordt, vanuit kracht en ervaring. Vanuit collectieve ervaringskennis waardoor ruimte is voor meerder routes naar herstel. Niet samen huilen over het verdriet of boos zijn op de hulpverlening maar kijken naar je eigen kracht, hoe blijf je overeind binnen de vaak zeer zware omstandigheden.

“Ervaringsdeskundigheid en familie/ naasten ervaringsdeskundigheid wordt soms te los van elkaar gezet. Zelfben ik zowel naaste als dat ik mijn eigen kwetsbaarheid heb, dit is voor veel mensen zo. Het moet in aanbod beiden voldoende zichtbaar zijn maar niet te los van elkaar staan. Dan verlies je een stukje kracht.”

Er zijn inderdaad veel parallellen en ik ken heel veel cliënt-ervaringsdeskundigen die ook familie-ervaring hebben en heel veel familie-ervaringsdeskundigen die eigen kwetsbaarheden bij zichzelf ontdekken. Toch hecht ik aan familie-ervaringsdeskundigheid als aparte deskundigheid. De kern van peer-support gaat over het hebben van gelijksoortige ervaringen, dus ook door-naasten-voor-naasten.

Iets wat ook in de gaten gehouden moet worden is dat cliënt-ervaringsdeskundigen soms (of zelfs vaak) door eigen ervaringen een wat lastige verhouding met hun familie hebben en vice versa. Tot slot moet het aanbod aan beiden, zoals in bovenstaande quote genoemd wordt, voldoende zichtbaar zijn. Dus expliciet de mens met de psychische kwetsbaarheid en de familie/naaste noemen. Als iets van iedereen is, is het vaak ook van niemand.

- **Hoe zorg je dat je gevonden wordt?**

“Bij ons initiatief is wel belangrijk dat de vraag vanuit de mensen zelf komt. Wij 'zetten niet iets in de markt.”

Dit is een logisch uitgangspunt. Het is geen commercieel product, er wordt dus geen behoefte gecreëerd. Maar als het aanbod antwoord is op een behoefte die er wel is, maar degenen met die behoefte weten niet dat het aanbod er is, is dat dan niet heel erg jammer?

Helder en nu?

Wat heel duidelijk naar voren komt is dat de meeste zelfregiecentra die gereageerd hebben wel meer zouden willen maar zich door allerlei zaken belemmerd voelen. Ik stel voor dat wij als naasten zelf initiatief nemen, in gesprek gaan met een zelfregie-initiatief bij ons in de buurt. Onze behoeften kenbaar maken maar ook een aanbod doen. Wat kunnen we daar zelf in betekenen? En omgekeerd, als je zelfregiecentrum bent, heb je dan al eens contact gezocht met (een afdeling van) een familievereniging? Er wordt vanuit MIND graag meegedacht vanuit de volle overtuiging dat samenwerken werkt! Neem contact op met Katinka Hellweg (katinka.hellweg@wijzijnmind.nl) en/of Greetje Senhorst (greetje.senhorst@wijzijnmind.nl).