



de spotlight

Pilot familie-ervaringsdeskundigen

'Steun aan anderen verrijkt mijn leven'

In de vorige Samenloop besteedden we aandacht aan de nieuwe pilot rond de inzet van familie-ervaringsdeskundigen. "We gaan hen inzetten als individuele ondersteuners voor naasten en mantelzorgers, als (co-)trainers en bij casuïstiekbespreking in teams", meldde projectleider Marij de Roos toen. Inmiddels is een viertal familie-ervaringsdeskundigen gestart. Wat zijn hun beweegredenen en hoe bevalt het hen tot nu toe? Ik spreek drie van hen: Marianne Hovius, Ellen Blok en Niek van Haasteren. De vierde, Inge Nuijten, is afwezig.

Marianne Hovius: "Mijn oudste dochter heeft een bipolaire stoornis en was regelmatig opgenomen bij GGz Breburg. Ik hoorde veel ervaringsverhalen van andere naastbetrokkenen die ik herkende en waar ik steun aan had. Van lieverlee raakte ik steeds meer betrokken bij activiteiten op dit terrein. Ik volgde de cursus 'Werken met eigen Ervaring' voor naastbetrokkenen en bezocht symposia. Toen ik als familie-ervaringsdeskundige benaderd werd, wilde ik graag een bijdrage leveren. Ik ben nu vier uur per week betrokken bij het VIP-team Breda. Ik ben aanwezig bij vergaderingen en steek daarbij in op familieaangelegenheden. Daarnaast heb ik gesprekken met familieleden en naastbetrokkenen."

Ellen Blok: "Ik ben pleegmoeder geweest van twee jongens, waarvan de jongste op zijn 19e een psychiatrische stoornis ontwikkelde. Het proces dat ik zelf heb meegemaakt om te herstellen van alle gebeurtenissen die daaruit volgden en het accepteren van zijn ziekte heeft wel enkele jaren geduurd. Zelf heb ik daarbij steun ondervonden van lotgenotencontact. Uiteindelijk kwam ik terecht bij dezelfde cursus als Marianne. Ook volgde ik vorig jaar een opleiding coaching en counseling en leerde daar vaardigheden die ik nu actief kan inzetten. Ik ben

momenteel bij het FACT-team Tilburg Zuid betrokken, waar ik snel mijn plek gevonden heb. Ik besteed zeker zeven tot acht uur per week aan dit vrijwilligerswerk."

Niek van Haasteren: "Ik werk samen met Inge Nuijten bij High & Intensive Care (HIC) Tilburg. Inge voert primair gesprekken met familieleden. Ik ook, maar daarnaast neem ik deel aan overleg met het team en ben ik lid van de programmaraad HIC. Mijn motivatie komt voort uit mijn ervaring dat nooit iemand vroeg hoe het met mij ging, ook niet als er sprake was van een crisis bij mijn familielid. Op zo'n moment is niet alleen de cliënt in crisis, maar altijd ook de familie en andere naasten. Zeker als er sprake is van meerdere opnames, is dat vaak een geweldige dreun."

Positief

Allen zijn ze positief over de manier waarop ze door de teams zijn ontvangen, maar de meeste voldoening halen ze uit de reacties van familieleden. 'Positief dat we iemand kunnen spreken die hetzelfde heeft meegemaakt', krijgen ze te horen. En: 'Prettig om mijn verhaal te kunnen doen.' Niek: "Het zijn soms moeilijke gesprekken over zware thema's, zoals het omgaan met een naaste met suïcidedachten of psychotische problemen. Toch beleef ik plezier aan de gesprekken. Ik leer er namelijk zelf ook van."

Meer in het leven

Marianne: "Ik probeer familieleden te laten zien dat het leven niet ophoudt als een familielid een psychiatrische beperking heeft. Kijk vooral naar de talenten en goede kanten en trek je daaraan op. Dat is mijn boodschap: er is zoveel meer in het leven." Ellen vult aan: "GGZ-mantelzorgers ben je 24 uur per dag. Er is weinig besef hoe zwaar



Niek, Marianne en Ellen

het voor een mantelzorger is bij iemand met een psychiatrische stoornis. Vaak is er sprake van een wispelturig beeld en als familielid herken je de signalen vaak het eerste."

De familie-ervaringsdeskundige kan het niet alleen doen in een team, daarvoor is de samenwerking met alle hulpverleners noodzakelijk. "Gezien de drukke agenda's van hulpverleners of de onbekendheid met familie-ervaringsdeskundigen moeten we ze nog wel eens aan hun jasje trekken", zegt Marianne. "Zodat ze aandacht houden voor familieleden en hen attent maken op de mogelijkheid van een gesprek met een familie-ervaringsdeskundige. Het is zeker geen kwade wil, maar het zit nog niet altijd tussen de oren."

Zelfzorg

Een belangrijk thema in de gesprekken is de boodschap dat mantelzorgers ook goed voor zichzelf moeten zorgen. "Je hoeft je leven niet één op één af te stemmen op degene die ziek is. Als je goed voor jezelf zorgt, komt dat ook ten goede aan de ander. Betrokkenheid is prima, maar je moet daarnaast je eigen leven leiden, al is dat soms moeilijk. Je schuldig voelen daarover is absoluut niet nodig", benadrukt Niek.

Goede ervaringen

"Ik vind dit een mooie ontwikkeling en ben dan ook blij dat GGz Breburg hiertoe de mogelijkheden biedt. Dat is een stap vooruit", zegt Ellen. "Natuurlijk moet er nog veel gebeuren en is er nog een lange weg te gaan, maar mijn ervaringen zijn positief. Voor de betrokken familieleden en naasten, maar ook voor mezelf. Het verrijkt mijn leven en dat is prettig na al die jaren waarin ik zelf het nodige heb meegemaakt. Ik verwacht een positieve evaluatie van deze pilot. Volgens mij zijn familie-ervaringsdeskundigen over enkele jaren niet meer weg te denken bij GGz Breburg en andere ggz-organisaties."

In september start weer een nieuwe cursus 'Werken met eigen Ervaring' voor naastbetrokkenen. Zie de aankondiging elders in dit blad.