

WEBINAR

Hoe blijf je staan als naaste?



Welkom

- **Myrna Seekles (familievertrouwenspersoon) en Irene Keizer (naaste)**
 - 75 min.
 - 2 vragenrondes

Familievertrouwenspersoon binnen de GGZ

- Landelijke Stichting Familievertrouwenspersonen (www.familievertrouwenspersonen.nl)
- Onafhankelijk en deskundig
- Gratis ondersteuning



**FAMILIE
VERTROUWENS
PERSONEN**

Waar helpen wij naasten mee?

- **Informatie en advies geven**
- **Ondersteunen in het contact met de behandelaar**
- **Bemiddelen bij conflicten**
- **Ondersteunen bij indienen van een klacht**
- **Samen knelpunten in de zorg en mogelijke oplossingen op een rij zetten**

Waarom dit webinar?

- Veel naasten voelen zich alleen en onbegrepen
- Thema's: hoe help je echt? Waar vind je steun of hulp? Wat doet dit met jou als naaste?



Doel:
**Eén tip of inzicht wat zorgt voor nieuw
perspectief**

Startvraag:

- Is er iets wat jij lastig vindt in het contact met je naaste?
- Wat zou je graag willen veranderen in deze situatie?

Positie naasten

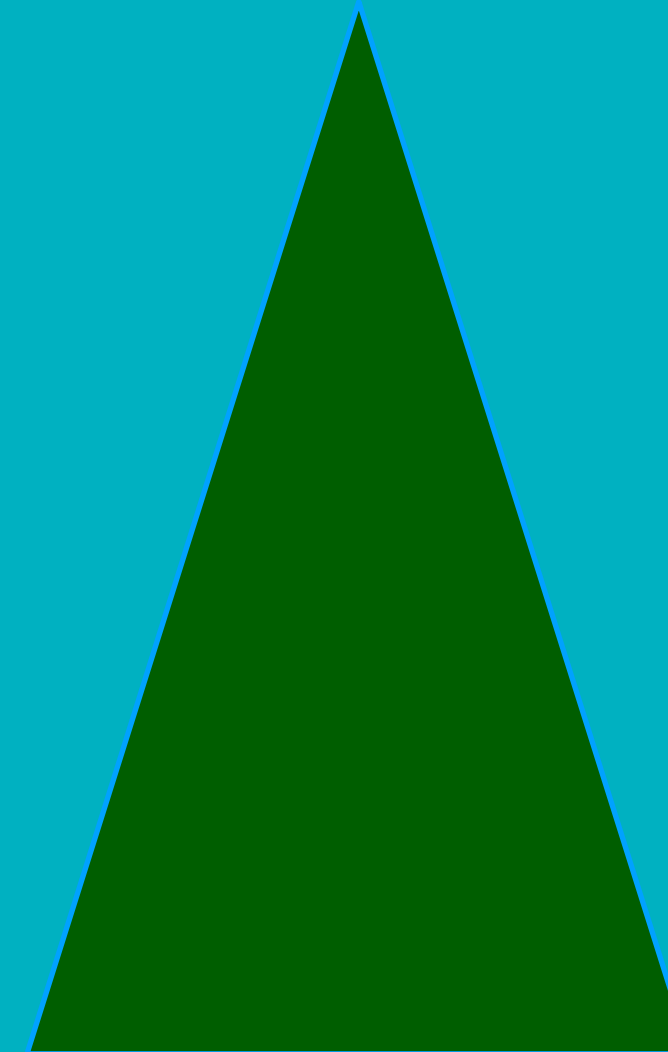
“Mijn naaste wil geen hulp maar heeft het wel nodig”

“Ik word niet betrokken bij de zorg en wordt overal buiten gehouden”

“Ik wil graag helpen maar ik heb geen idee hoe”

Dynamieken

- Iedereen om de cliënt heen is hard aan het werk, behalve de cliënt zelf (ontkenning van het probleem)
- Onbewust faciliteren van probleemgedrag (bv. geld geven bij verslaving)
- Cliënt zorgt ervoor dat er geen goede samenwerking/zorg kan ontstaan



Tips

- **Kijk niet alleen naar je naaste maar ook naar de dynamiek die speelt**
- **Waar mag je verbinden én waar mag je begrenzen?**
- **Waar ligt je invloed en waar ook niet?**

Pollvraag:

**Wie herkent het dat je soms meer doet
dan eigenlijk goed voor je is?**

Verandering/herstel

- Mens beweegt vanuit verlangen of pijn. Is er een wens voor verandering?
- Wat raakt het gedrag van je naaste in jou aan? Schuldgevoel? Onzekerheid? Wat ben je geneigd om te gaan doen?
- Kan je er voor hem of haar zijn zonder iets te willen veranderen?

Vragenronde

Vanuit welke plek help je?



Verbinden

- Wat heb je nodig? Oefenen met de vraag: Hoe kan ik er voor je zijn? (bijdragen aan signaleringplan)
- Aanwezig zijn, actief luisteren, zonder oordeel.

Begrenzen

- Wat heb jij als naaste nodig? Hoe ga je je eigen glas vullen?
- Wat verwacht je van de ander? Je naaste? Van de GGZ? Wat heb je nodig in de samenwerking?
- Wat neem je onbewust mee in de dynamiek met je naaste? Welke hulp zou je hierbij kunnen gebruiken?

Interview Irene Keizer

In gesprek met een naaste

Praktische tips

- Familievertrouwenspersoon
- Ypsilon
- Familie ervaringsdeskundige
- Herstelacademies GGZ NHN
- Samen Sterk (voor ouders van een kind met depressie)
- Naasten in Kracht
- BovenJan
- POH-gesprek bij de huisarts
- Psychosenet
- [Helpmijndierbareisverslaafd.nl](https://www.helpmijndierbareisverslaafd.nl)

Praktische tips

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/geestelijke-gezondheidszorg/vraag-en-antwoord/meldpunt-zorgwekkend-gedrag>

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/geestelijke-gezondheidszorg/vraag-en-antwoord/meldpunt-zorgwekkend-gedrag>

https://youtu.be/DpbRbg_MEjo Uitleg Psychose

<https://youtu.be/X8wikoEsdow> uitleg persoonlijkheidsproblematiek

<https://gevangenenzorg.nl/mijn-familielid-zit-vast/>

<https://steunnazelfdoding.nl/>

<https://akwaggz.nl/samenbeslissen/>

<https://naastencentraal.nl/>

<https://youtu.be/bdbXfjvxH3s> (voor naasten van cliënten met verslaving)

Vragenronde

Afsluiting

Help door te verbinden én te begrenzen
Kijk naar de dynamiek die is ontstaan
Vul ook je eigen glas

“Je hoeft dit niet alleen te doen”

BEDANKT VOOR HET KIJKEN

Meer weten? kijk op www.ggz-nhn.nl

