



JE HOEFT NIET ALTIJD WAT TE ZEGGEN OM EEN CLIËNT TE HELPEN

Martje volgt de opleiding HBO V. In dit kader heeft ze 20 weken stage gelopen bij ABC. Het is haar prima bevallen. “De doelgroep vind ik heel leuk en afwisselend om mee te werken en de sfeer een verademing na mijn stage in een Utrechts ziekenhuis”, vertelt ze enthousiast. “Daar werd alleen naar de ziekte gekeken, de mens achter de gebroken heup bestond niet. Ik ben toen bewust overstapt naar de psychiatrie.”

Martje moest in het begin wel wennen aan de losse structuur van ABC. Bij het algemeen ziekenhuis werkte ze vanuit strakke protocollen en richtlijnen. Bij ABC zijn het Regionale Zorgprogramma Schi-

zofrenie en de richtlijn Individuele Rehabilitatie de basis, maar staan de individuele wensen en doelen van de cliënten centraal, iets waar ze heel erg achter staat.

Bijzonder bij ABC vond ze de manier van omgaan met de jongeren: open en laagdrempelig. Hulpverleners staan altijd klaar voor de cliënten. Ze vond het soms wel lastig om daar op een goede manier mee om te gaan en geeft een voorbeeld. “Ik was met een groepje cliënten bezig, toen een andere jongere geld kwam ophalen voor de boodschappen voor de lunch. Ik was blij dat hij eraan gedacht had en daarom geneigd om direct met hem mee

te lopen om hem het geld te geven. Maar ik was ook met een groepje andere cliënten bezig. Moest ik toch direct het geld geven of hem vragen over een kwartiertje terug te komen.

Ook merkte ik dat ik af en toe werd meegezogen in de chaos van de cliënten. Het was dan een echte uitdaging om weer structuur aan te brengen.”

Martje is bijzonder te spreken over de manier waarop het team met haar is omgegaan. “Ze vertrouwden mij, waren in me geïnteresseerd, ze hielpen me bij mijn leerdoelen”. Wat ik van deze stage



meeneem is dat ik ervaren heb dat je niet altijd wat hoeft te zeggen om contact met de cliënten te hebben. Aanwezig zijn, samen wat eten of drinken kan ook al steunend zijn. Het mooie is dat je dat bij ABC ook kunt.”



MARTJE SMULDERS:

“Ze vertrouwden mij, waren in me geïnteresseerd, ze hielpen me bij mijn leerdoelen”.

DEELNEMERS FAMILIEGROEP GAAN SAMEN DOOR

Yulita en haar zus hebben ruim een jaar aan de groepsfamiliebegeleiding bij ABC deelgenomen. Samen met tien andere deelnemers hebben ze een vervolgfamiliegroep gevormd die zelfstandig doorgaat. Yulita vertelt waarom.

“Ik heb heel veel aan de familiegroep gehad. De deelnemers steunen en stimuleren elkaar. Wat ik heel fijn vond was dat ouders van wie de zoon of dochter na een paar maanden behoorlijk opgeknapt was, toch bleven komen. Ze wilden ons blijven steunen, omdat ze zo goed aanvoelden wat wij doormaakten en ze wilden een voorbeeld zijn voor ons. Bij de groep was ook een cliënte van ABC. Ze kwam heel trouw. We hebben van nabij meegemaakt hoe ze, nadat het

eerst heel goed ging, weer een terugval kreeg en daarna toch weer opknapte. Ik heb veel respect voor haar. Haar aanwezigheid in de groep heeft ons moed gegeven en veel geleerd.”

Twaalf deelnemers uit de familiegroep gaan nu dus als zelfstandige familiegroep verder. Ze willen eens per twee maanden bij elkaar komen, voorlopig voor een jaar. Iedere bijeenkomst zal een andere deelnemer de leiding nemen. Per bijeenkomst wordt een onderwerp vastge-

steld dat verder uitgediept wordt.

“Het mooie is dat de mening van de andere deelnemers je soms op andere ideeën brengt of je leert dingen bezien vanuit een ander gezichtspunt. Ook krijg je tips van elkaar, waardoor je je minder belast voelt.”

Yulita verwacht dat de lotgenotensteun in deze zelfstandige familiegroep haar opnieuw veel zal opleveren voor haar persoonlijk leven.



Bij ABC draait al enige jaren de multi family group of groepsfamiliebegeleiding. Dit is een training voor een aantal gezinnen tegelijk, waaraan ook de patiënten deelnemen. Groepsfamiliebegeleiding heeft tot doel dat de familieleden zich minder belast voelen door het geven van meer informatie over psychotische kwetsbaarheid.

Door de begeleiding voelen ze zich beter in staat tot het vinden van oplossingen voor situaties die spanning geven, leren ze gebruik te maken van elkaars ervaringen en actief aandacht te geven aan hun eigen leven (werk, hobby's, vriendschappen e.d.). Voor meer informatie kun je terecht bij Ingeborg Siteur.

BUDDY'S WISSELEN ERVARINGEN UIT

Onder leiding van Diana Kleyzen-Laponder en Hans den Houdijker organiseerde ABC 8 september j.l. weer een buddyavond. Er waren 14 buddy's aanwezig. Na een korte introductie over het onderzoek van Diana en de activiteiten van ABC kregen de buddy's het woord. Ieder vertelde over zijn persoonlijke ervaringen.

Er waren twee buddy's die al respectievelijk twee en drie jaar gekoppeld waren. Verder waren er buddy's die meerdere of een paar afspraken had-

den gehad en twee buddy's waarbij de match nog niet gelukt was. De buddy's vonden het fijn vinden om elkaar te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen. Hun reacties waren voor ABC zeer verhelderend, informatief en inspirerend.

Het buddyproject is ontwikkeld door Ypsilon in samenwerking met ABC en bestaat inmiddels enkele jaren. In dit project worden eerste- en tweedejaars psychologiestudenten (leeftijdsgenoten) gekoppeld aan jongeren van ABC die grote moeite hebben met het ondernemen van activiteiten. Een jaar lang 'verleiden' de buddy's de jongeren wekelijks

tot activiteiten die ze zelfstandig nooit zullen ondernemen. Het gaat hier niet om behandeling maar gewoon om leuke dingen te ondernemen.

Momenteel lopen er 22 trajecten waarvan er 14 dit jaar zijn gestart. Sinds het begin van het project hebben er al 50 buddytrajecten gelopen.

De volgende buddyavond staat gepland in het voorjaar van 2011. Voor meer informatie over het buddyproject kun je terecht bij Hans den Houdijker of Diana Kleyzen-Laponder.



... gewoon leuke dingen ondernemen.

FAMILIEAVONDEN ABC

Tijdens de familieavond op 21 juni 2010 hebben trainers van diverse cursussen, trainingen en groepsactiviteiten bij ABC informatie gegeven. Uit reacties is gebleken dat het zinvol en leuk was om ervaringen uit te wisselen, vragen te stellen en kennis te maken met de hieronder genoemde groepen en de trainers:

- › G-training,
- › Muziek,
- › Stressmanagement en sport,
- › Verbeteren en uitbreiden van sociale contacten,
- › Liberman "Verslaving",
- › Psycho-educatie,
- › Liberman "Omgaan met vrije tijd",
- › Herstellen doe je zelf.

Voor de aankomende familieavond, 1 november 2010, staat het thema "Broers en Zussen" geagendeerd.

WAT HOUDT DIT THEMA IN?

Graag willen we tijdens deze familieavond met u in gesprek over:

- › wat is de invloed van een broer of zus met psychotische kwetsbaarheid op broers en zussen?
- › is er behoefte aan lotgenotencontact? en
- › hoe kan ABC de broers en zussen het beste bereiken?

Bij ABC worden standaard de ouders betrokken bij de behandeling van hun zoon/dochter. Vaak blijkt dat een behandeling bij ABC van invloed is op het hele gezin. Daarom wil ABC een Broers en Zussen-dag organiseren.

Meer informatie is te verkrijgen bij Ellen ten Napel.



Aankomende familieavond, 1 november 2010, staat het thema "Broers en Zussen" centraal.

ZOMERACTIVITEITEN BIJ ABC

Bij ABC wordt in de zomermaanden juli en augustus een zomerprogramma georganiseerd met een zeer gevarieerd aanbod aan gezellige en sportieve activiteiten. Ook deze zomer is het succesvol verlopen en hebben veel cliënten eraan deelgenomen.

Informatie is te verkrijgen bij Wietze Donckers en Stijn Loeffen



MOUNTAINBIKETOCHT



SAMEN NAAR DE EFTELING

HERSTELLEN DOE JE ZELF

EN ERVARINGSDESKUNDIGHEID

Ghislaine heeft bij ABC de cursus 'Herstellen doe je zelf' gevolgd. Gedeelde ervaring maakt het fijn dat ervaringsdeskundigen de cursus geven. Het geeft herkenning en het werkt drempelverlagend om mee te doen. Ghislaine is de cursus gaan doen omdat de titel klinkt als 'ik kan zelf herstellen'.

Dit sprak haar aan. "Ik dacht toen ik begon aan de cursus dat ik al hersteld was. Tijdens de cursus merkte ik dat er nog dingen waren waarvan ik kon herstellen en dat de cursus mij hielp. Erover praten werkt als een stukje emotionele verwerking.

Als ik terugkijk naar de afgelopen periode denk ik dat toen ik begon bij ABC ik nog overrompeld was door wat me was

overkomen en ik aan het worstelen was met mijn leven. Ik kan nu zeggen dat ik verder ben en beter kan leven met alles wat me is overkomen en de aanpassingen die dat vergt.

Tijdens de cursus ben ik door verhalen op ideeën gebracht en heb ik gezien wat nog mogelijk is nadat je een psychose hebt door gemaakt. Informatie en uitwisseling van ervaringen kan je ogen openen."



GHISLAINE:

"Informatie en uitwisseling van ervaringen kan je ogen openen."

De cursus 'Herstellen doe je Zelf'

is gebaseerd op de revalidatiemethodiek. Revalidatie betekent letterlijk: (eer)herstel. Het gaat om het herstellen van de verbintenis met jezelf en daardoor ook het veranderen van de verbondenheid met anderen en je omgeving.

Bij revalidatie gaat het om acties, manieren van werken en methodes die hulpverleners gebruiken om de herstelprocessen van cliënten te ondersteunen. Steeds meer cliënten krijgen

ermee te maken. Bij herstel en revalidatie gaat het om de cliënt zelf en om zijn of haar eigen plannen voor de toekomst.

Binnen de herstelvisie wordt herstel gezien als een proces waarbij nieuwe zin en betekenis in het leven ontstaan na psychische problemen. Het betekent dat je weer grip op je eigen leven krijgt, ook al heb je de symptomen van je ziekte niet volledig in de hand. Er is sprake van lichamelijk, emotioneel, economisch en maat-

schappelijk herstel. Het betreft aanpassingen van houding en gedrag, van gevoelens, belevingen en overtuigingen.

Alle levensgebieden zijn hierbij betrokken. Het is geen rechtlijnig proces; het is een heel persoonlijk proces.

Meer informatie over de cursus 'Herstellen doe je zelf' is te verkrijgen bij Ghislaine Bos en Ganesh van Boggelen.

"NEEM DE EERSTE TWEE JAAR NA EEN PSYCHOSE

NIET TE VEEL HOOI OP JE VORK"

"Op een gegeven moment ging het helemaal mis. Ik was alleen op mijn kamer, had te veel geblowd, en toen kreeg ik wanen. Ik doolde midden in de winter zonder jas op straat, begon op deuren en ramen te bonzen. Ik was helemaal in de war. De politie heeft me opgehaald en ik ben acuut opgenomen."

Chester was op z'n achttiende vanuit Curaçao naar Nederland gekomen om sociaal-pedagogische hulpverlening te gaan studeren. Ineens moest hij alles zelf regelen, hij had geen familie hier en er was niemand die hem kon helpen.

Hij woonde alleen op een kamer, leefde ongezond, kwam met de verkeerde mensen in aanraking en ging hasj gebruiken. Zoveel dat hij in een psychose belandde. Al snel nadat hij hier was opgenomen kwam zijn moeder over uit Curaçao en nam Chester mee terug naar huis.

Op Curaçao werd hij opnieuw opgenomen. Na twee maanden ging hij met ontslag en kreeg ambulante hulp van een psychiater en een psycholoog.

VERTROETELD

"Zonder mijn moeder was ik nooit zo goed opgeknaapt. Anderhalf jaar lang heeft ze me vertroeteld en verzorgd alsof ik weer een klein kind was. Heel langzaam aan ben ik weer dingen gaan ondernemen. Door de medicijnen was

ik 20 kilo aangekomen en die wilde ik kwijt. Ik ging weer sporten, maar heel gedoseerd. Dat is ook een tip die ik aan andere jongeren wil geven die een psychose hebben gehad: neem de eerste twee jaar na je psychose niet te veel hooi op je vork. Zorg ervoor dat je goed herstelt en dat je daarna niet terugvalt in je oude gedrag.

Mij heeft het ook heel erg geholpen dat ik op Curaçao buiten bereik van drugs was. Daardoor lukte het me later, terug in Nederland, om ervan af te blijven. Toen ik weer naar Utrecht was teruggekeerd ben ik direct in ambulante behandeling bij ABC gekomen."

TROTS

"Als je 17 bent denk je dat de cultuur van feesten en blowen erbij hoort. Ik ben nu volwassener en ik weet heel zeker dat ik niet het leven wil leiden dat je op MTV ziet. Vragen als 'wie ben ik eigenlijk' en 'wat wil ik' houden me bezig. Ik ben HBO rechten gaan studeren en heb het eerste jaar met succes afgerond.



CHESTER:

"Ik ben nu veel rustiger. Ik weet beter wie ik ben, wat ik wil en dat heeft te maken met het feit dat ik veranderd ben."

Ik heb nieuwe vrienden en vriendinnen die echt om me geven. Ik doe leuke dingen als poolen, chillen, bij vrienden loungen en ga af en toe naar een feestje, maar alles met mate. Ik ben nu veel rustiger. Ik weet beter wie ik ben, wat ik wil en dat heeft te maken met het feit dat ik veranderd ben. Ik ben trots op wie ik ben. Daarbij hebben de gesprekken met de psychologen op Curaçao en bij ABC me heel erg geholpen."

De cliënten die bij ABC in behandeling zijn, hebben allemaal een psychose gehad. Een belangrijk onderdeel van hun behandeling is dat zij worden geïnformeerd over wat dat is, een psychose. Er wordt uitleg gegeven over wat bekend is over oorzaken, over behandeling en hoe je het beste om kunt gaan met je kwetsbaarheid voor psychose. Deze voorlichting wordt individueel aan hen gegeven maar ook in een groep. Voorlichting over psychose en alles wat daarmee samenhangt wordt wel 'psycho-educatie' genoemd.

OUDERS ENTHOUSIAST


Sinds enkele jaren wordt er vanuit ABC ook een psycho-educatiegroep georganiseerd voor ouders van cliënten van ABC, broers en zussen en eventuele partners zijn ook welkom.

voorkomen. Daarnaast blijkt dat veel ouders het erg prettig vinden om andere ouders van kinderen met een psychose te ontmoeten, en ervaringen uit te wisselen. Uiteraard bepaalt ieder zelf wat hij wel en niet wil

deling van hun kind bij ABC. De groep gaat van start als er weer een aantal cliënten begonnen zijn met hun behandeling bij ABC, dus het kan zijn dat ouders even moeten wachten tot er weer een groep kan worden samengesteld. Ongeveer drie keer per jaar start er weer een nieuwe groep. Gemiddeld bestaat de groep uit zo'n tien personen, en wordt begeleid door een verpleegkundige en een psychiater. Inmiddels hebben ongeveer zestig mensen, vooral ouders, gebruik gemaakt van de psycho-educatiegroep, en uit evaluatie is gebleken dat zij voor het overgrote deel erg enthousiast zijn!

Wanneer uw kind bij ABC in behandeling is gekomen, ontvangt u vanzelf een uitnodiging tegen de tijd dat een nieuwe groep van start gaat.

Meer informatie over de psycho-educatiegroep voor ouders en andere direct betrokkenen is te krijgen bij Just van der Linde.



“Daarnaast blijkt dat veel ouders het erg prettig vinden om andere ouders van kinderen met een psychose te ontmoeten, en ervaringen uit te wisselen.”

Het betreft een serie van vijf wekelijkse bijeenkomsten, 's avonds van anderhalf uur. Het doel is tweeledig: enerzijds het geven van informatie over psychose: hoe het kan ontstaan, over de behandeling, en hoe een nieuwe psychose te

vertellen, en wordt er afgesproken dat hetgeen in de groep wordt besproken, niet naar buiten komt.

Het zou natuurlijk het mooiste zijn wanneer de ouders deze groep zouden kunnen volgen vanaf het begin van de behan-

Contact

Altrecht, ABC, voor jongeren met een psychotische kwetsbaarheid
Postadres: ABC-straat 8, 3512 PX Utrecht
Bezoekadres: Lange Nieuwstraat 52, 3512 PK Utrecht
tel: 030-2399070 / fax: 030- 2399079
www.altrecht.nl/abc

Afdelingsmanagement:

Afdelingsmanager: Fred Marquenie
Afdelingspsychiater: Ingeborg Siteur

Teammanager ambulante zorg: Hans den Houdijker
Teammanager kliniek: Ellen ten Napel