



**Informatie en ondersteuning voor naasten**

**Uitleg over de Altrecht PIMM-methode**

## Individuele ondersteuning voor naasten

### met de PIMM methode

Psychiatrische aandoeningen komen in Nederland veel voor. Deze aandoeningen hebben ook gevolgen voor u, de betrokken naaste. Het is belangrijk dat u zich gedurende de behandeling gesteund voelt. Het helpt als u begrijpt wat er aan de hand is en hoe u met deze gevolgen om kunt gaan. De betrokken hulpverleners informeren u graag en werken graag met u samen. Soms heeft u als naaste zelf ook ondersteuning nodig. Hoe de hulpverlening deze ondersteuning kan bieden leest u in deze folder.

#### Ondersteuning

Het leren omgaan met de gevolgen van de psychiatrische aandoening in uw dagelijks leven gaat niet altijd vanzelf. Naasten voelen zich regelmatig overrompelt en ervaren soms dat zij niet meer met de ondersteuning willen of kunnen stoppen. Individuele gesprekken met een van de betrokken hulpverleners met behulp van de PIMM-methode kan helpen om de gevolgen beter aan te kunnen.

#### Hoe werkt het?

In een aantal individuele coachgesprekken met de hulpverlener (3-8 keer) praat u over de gevolgen van de aandoening voor uw leven, voor uw welbevinden en voor de relatie met de persoon die u ondersteunt. De ondersteuning bestaat uit het krijgen van informatie over de psychiatrische aandoening en u praat over hoe u om kunt gaan met de symptomen van de aandoening. Tijdens de PIMM-coachgesprekken komen vaak een of meerdere van de volgende onderwerpen aan bod: (rol)veranderingen, uw veerkracht en uw netwerk. Ook het voorkomen van (extra) spanningen in uw relatie, verlieservaringen en het leren omgaan met grenzen worden veel besproken. Aan de hand van uw persoonlijke situatie bespreekt u welke onderwerpen voor u passend zijn. De gesprekken vinden thuis plaats of op de polikliniek. Er zijn geen kosten verbonden aan deze ondersteuning.

## Ervaringen van andere naasten met de PIMM

Naasten voelen zich door de inhoud van de gesprekken serieus genomen. Veel naasten vertellen voor het eerst over de invloed van de aandoening op de eigen levensloop. De onderwerpen die in de coaching worden aangeboden worden herkend als onderwerpen waar naasten in het dagelijks leven mee te maken hebben. En waar zij in meer en soms in mindere mate mee worstelen. Na afloop van de coaching vertellen de naasten dat zij het gedrag van de ander beter kunnen verdragen, omdat zij het beter begrijpen. Ook begrijpen zij beter waarom communicatie stroef kan verlopen en wat zij kunnen doen om dit te verbeteren. Het kunnen praten over gevoelens van schuld, wanhoop, eenzaamheid en verlies geeft 'ruimte in het hoofd'. Naasten ervaren meer controle, omdat zij beter begrijpen waar deze gevoelens vandaan komen. Ook lukt het een deel van de naasten beter om (weer) een eigen leven op te pakken, naast de ondersteuning van de patiënt.

## Contact

Wilt u na het lezen van deze folder meer weten over deze vorm van ondersteuning? Neem dan contact op met onderstaande personen:

- Marian Zegwaard, Onderzoeker, SPV en coördinator familieprogramma Altrecht Ouderenpsychiatrie. Email: [m.zegwaard@altrecht.nl](mailto:m.zegwaard@altrecht.nl)
- Loes Benningen, managementassistent Altrecht Ouderenpsychiatrie. Email: [l.benningen@altrecht.nl](mailto:l.benningen@altrecht.nl)
- U kunt natuurlijk ook contact op nemen met de betrokken hulpverleners

## Contactgegevens

Altrecht Ouderenpsychiatrie Ambulant  
Soestwetering 1, 3543 AZ Utrecht  
Telefoon: 030 2297 600 (algemeen nummer)