

Nieuwsbrief naasten & Altrecht

januari 2021

Een nieuwe nieuwsbrief voor naasten

Al lange tijd werken familieraad en Altrechtmedewerkers samen in wat heet de 'Familiëcoalitie'. Een overleg van gezamenlijkheid gewerkt wordt aan de ontwikkeling van familie- of naastenteam. Betrokkenheid van de familie en andere naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid, is van onschatbare waarde en mag tegenwoordig geen punt van patiënten is dan ook van groot belang.

Reden te meer om een gezamenlijke nieuwsbrief te starten met de ambitie nieuws, ontwikkelingen en ervaringen 3 à 4 maal per jaar onder uw aandacht te brengen. Hierbij het eerste nummer in het nieuwe jaar, waarbij we de lezer veel leesplezier willen meegeven.

*Wij wensen u het allerbeste voor 2021!
De redactie*

Van de familieraad

Allereerst willen we ons enthousiasme over deze nieuwe nieuwsbrief benadrukken. Na 8 jaar nieuwsbrieven van de familieraad, is dit de eerste van 'heel' Altrecht. Daar zijn we trots op en we bedanken de leden van de familiecoalitie van Altrecht enorm voor dit initiatief.

De volgende ontwikkelingen zijn voor de familieraad verder belangrijk om door te geven:

- Altrecht heeft een nieuw Meerjaren Beleidsplan. Hierin staat een heel duidelijke tekst over de behandeling van patiënten: 'Nooit alleen, altijd samen met naasten, e.a.'. Daarover is de familieraad uiteraard zeer positief. In het beleidsplan van Altrecht voor de verplichte GGZ is de betrokkenheid van naasten (evenals in de nieuwe wet) goed uitgewerkt. Dat wil de familieraad ook realiseren voor de vrijwillige GGZ (in de uitwerking van het Meerjaren Beleidsplan). In de afgelopen maanden zijn we intensief betrokken bij die uitwerking en hebben we vertrouwen in de goede afloop.

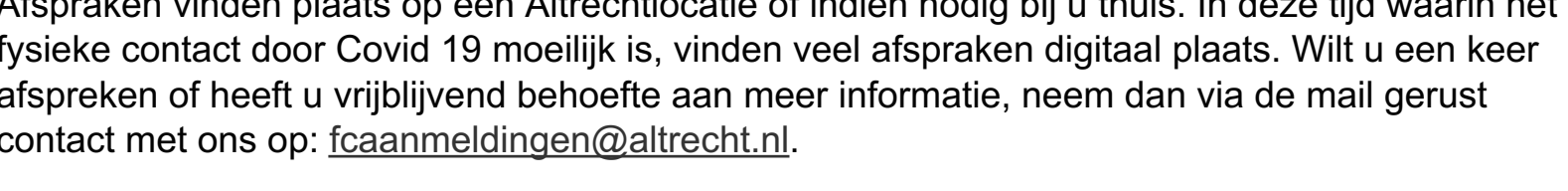


- Altrecht gaat binnenkort een nieuw Elektronisch Patiënten Dossier (EPD) invoeren. Op verzoek van de familieraad is geregeld dat in het dossier van elke patiënt de gegevens van minstens één familielid of naaste vermeld worden. Als dat gerealiseerd is, kan elke naaste deze nieuwsbrief ontvangen, maar ook alle andere belangrijke informatie, zoals uitnodigingen voor bijeenkomsten van Altrecht voor naasten. Kortom: een hele grote stap voorwaarts!

- De familieraad is op zoek naar nieuwe leden. Op de [website](#) en in de [brochure](#) is in 't kort beschreven wat de familieraad doet. Als u meer wilt weten, kunt u mailen of bellen naar voorzitter Richard Makkinga (r.makkinga@xs4all.nl / 030 6372025).

Even voorstellen...

Wij zijn Marijke Bouman, Hans den Houdijker, Gershon Kuyt en Tom Rusting. Wij zijn ervaren hulpverleners/familie-ervaringsdeskundigen bij Altrecht en zetten ons dagelijks in om naastbetrokkenen te ondersteunen. Dat noemen we familiecoaching. Naast dat we dat met veel plezier en toewijding doen, vinden we het ook erg belangrijk. Zo weten we bijvoorbeeld dat de prognose van patiënten verbetert als de naasten op een juiste manier betrokken zijn. Tegelijkertijd weten we dat die betrokkenheid vaak helemaal niet makkelijk is. Het hebben van een dierbare met een psychiatrische kwetsbaarheid roept allerlei gevoelens en gedachten op waardoor de onderlinge relaties onder druk kunnen komen te staan. Daarbij kan het gedrag van uw dierbare, onder invloed van de aandoening, ernstig veranderen.



v.l.n.r.: Hans den Houdijker, Marijke Bouman, Tom Rusting en Gershon Kuyt

Bent u naastbetrokkene van iemand die geholpen wordt of geholpen zou moeten worden door Altrecht?

Wij luisteren graag naar uw verhaal en proberen te helpen door praktisch met u mee te denken. U praat vrijblijvend en kosteloos met twee coaches. Eén van die twee coaches heeft zelf veel ervaring als familielid van iemand met psychiatrische problemen. De ander is een ervaren psychiatisch verpleegkundige.

Wij zijn niet betrokken bij de behandeling en beschikken niet over medische informatie van de patiënt. We kunnen wel veel vertellen over ziektebeelden, behandelopties en over het belang van goede ondersteuning door de familie. Soms kan het zinvol zijn als we u informeren over bepaalde gesprekstechnieken, waardoor het onderlinge contact soepeler kan verlopen. Veelbesproken onderwerpen zijn:

- Hoe kan ik mijn naaste het beste bijstaan en hoe kan ik het beste met hem of haar omgaan in bepaalde situaties?
- Wat betekent die diagnose en hoe kom ik aan informatie?
- Hoe zorg ik dat ik het zelf goed volhoud?

Afspraken vinden plaats op een Altrechtlocatie of indien nodig bij u thuis. In deze tijd waarin het fysieke contact door Covid 19 moeilijk is, vinden veel afspraken digitaal plaats. Wilt u een keer afspreken of heeft u vrijblijvend behoefte aan meer informatie, neem dan via de mail gerust contact met ons op: faanmeldingen@altrecht.nl.

'Je kan eigenlijk niet zonder': Interview met meneer en mevrouw van Kats over familiecoaching. (deel 1)

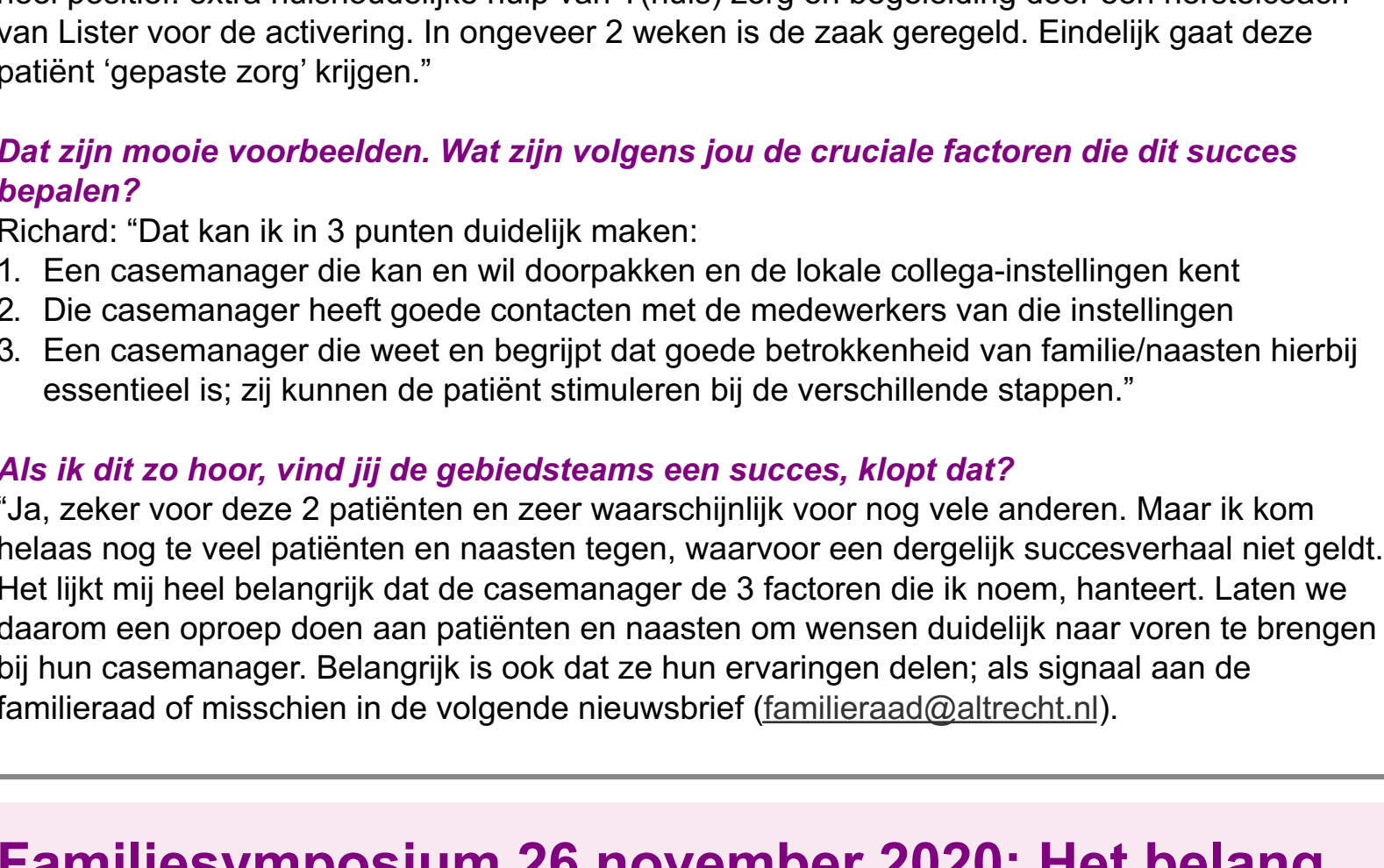
"Tweeënehalf jaar geleden kreeg onze zoon een psychose. Hiervoor kreeg hij medicijnen voorgeschreven, maar die nam hij niet en kreeg daardoor steeds een terugval. Hij ging van opname naar opname. Het was heel verschrikkelijk; zo erg dat ik het niet eens allemaal wil vertellen. Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat gebeurde er van alles. Het is het ergste dat je kan overkomen, we hadden zo veel stress! Als vader en moeder doe je alles voor je kind, maar als het kind niet luistert, loop je tegen een muur en ben je machteloos en radeloos. Ik lag er 's nachts wakker van, terwijl onze zoon juist veel energie had en de hele nacht doorging. Als ik 's morgens naar mijn werk moest, was ik doodmoed."

"Na een tijd kwam de casemanager met het aanbod van familiecoaching. Aanvankelijk was ik heel sceptisch, want ik ben heel nuchter. Nu zeg ik: 'Je kan eigenlijk niet zonder.'"

"We wisten niets van psychoses - er zijn zoveel verschillende - en al helemaal niet hoe we er mee om moesten gaan. Toen zijn Hans en Rob bij ons op bezoek geweest en dat doen ze nu nog steeds. Rob zat in hetzelfde schuifje en met zijn ervaring kom je zelf tot inzichten. Steeds kwamen we met al onze vragen en hadden zij antwoorden. Je kunt namelijk beslissingen nemen en met de beste bedoelingen dingen zeggen die averechts werken. Bijvoorbeeld als mijn zoon iets duurs wil kopen. Ik zou dan eerst zeggen 'Doe het niet, je hebt het niet nodig', maar dat komt voor hem heel hard aan. In de familiecoaching hebben we geleerd het in een andere vorm te gooien..." *(wordt vervolgd)*.

Koningin Maxima op bezoek in Utrecht bij de gebiedsteams van Altrecht en Lister

Op (én voor) woensdag 14 oktober was het heel spannend in een deel van Utrecht. De vraag was namelijk: komt ze of komt ze niet? Dat kwam omdat op dinsdagavond 13 oktober de nieuwe regels rondom Corona werden afgekondigd.



Gelukkig kon het bezoek van koningin Maxima aan Utrecht voor een uitgebreide kennismaking met de gebiedsteams van Altrecht en Lister doorgaan. Eén van de gesprekken van de koningin in het Enik Recovery College in Hoograven was met 2 patiënten van Altrecht en Lister en 2 familieleden. Allerlei aspecten zijn met de koningin kort besproken, waaronder de gevolgen van Corona voor patiënten en het belang van contact met lotgenoten.

'Zo kan het ook!': Voorzitter familieraad Richard Makkinga over goede voorbeelden in de hulpverlening

Wat bedoel je met 'zo kan het ook'?

Richard: "Ik hoor af en toe negatieve verhalen van patiënten en naasten. Maar gelukkig ook positieve. Ik zal voorbeelden geven over patiënten die recent goed geholpen zijn door medewerkers van verschillende gebiedsteams."

"Het eerste voorbeeld gaat over een patiënt, die al meer dan 20 jaar bij een FACT-team in behandeling is. Hij deed regelmatig vrijwilligerswerk, maar elke keer ging het na een tijdje mis, omdat er geen afstemming was tussen z'n casemanager en de mensen van de organisatie waar hij vrijwilligerswerk deed. Twee jaar geleden vertelde hij dat bij het jaarlijkse gesprek met de 'bijstands'- ambtenaar van de gemeente Utrecht. Die vond dat nogal teleurstellend en heeft Wij 3.0 gevraagd nieuw vrijwilligerswerk met de patiënt te zoeken en de begeleiding goed te regelen. Ruim een jaar leidde dat niet tot enig resultaat."

"Recent kreeg hij een nieuwe casemanager; die hoorde het verhaal aan en regelde vrij snel een afspraak met de patiënt en een andere medewerker van Wij 3.0 die aan het gebiedsteam gekoppeld is. Binnen een week had de patiënt zicht op nieuw vrijwilligerswerk. Een week later gingen ze gezamenlijk de intake bij dat vrijwilligerswerk doen. Er zijn goede afspraken gemaakt om 'de vinger aan de pols' te houden, zodat de patiënt lang kan genieten van dit werk met dank aan gemotiveerde medewerkers van de gemeente. Wij 3.0 en Altrecht."

Richard vervolgt: "Een andere patiënt, die al 25 jaar bij Altrecht in behandeling is (nu bij een gebiedsteam) heeft daarnaast begeleiding van maatschappelijk werk voor het op orde houden van haar appartement. De begeleiding is onvoldoende, vindt ook z'n casemanager. Bovendien lukt het de patiënt niet voldoende activiteiten te houden."

De casemanager neemt het probleem erg serieus en regelt een overleg met de WMO-medewerker van het sociaal team van de gemeente, de patiënt en haar ouders. Het resultaat is heel positief: extra huishoudelijke hulp van T(huis) zorg én begeleiding door een herstelcoach van Lister voor de activering. In ongeveer 2 weken is de zaak geregeld. Eindelijk gaat deze patiënt 'gepaste zorg' krijgen."

Dat zijn mooie voorbeelden. Wat zijn volgens jou de cruciale factoren die dit succes bepalen?

Richard: "Dat kan ik in 3 punten duidelijk maken:

1. Een casemanager die kan en wil doorpakken en de lokale collega-instellingen kent
2. Die casemanager heeft goede contacten met de medewerkers van die instellingen
3. Een casemanager die weet en begrijpt dat goede betrokkenheid van familie/naasten hierbij essentieel is; zij kunnen de patiënt stimuleren bij de verschillende stappen."

Als ik dit zo hoor, vind jij de gebiedsteams een succes, klopt dat?

"Ja, zeker voor deze 2 patiënten en zeer waarschijnlijk voor nog vele anderen. Maar ik kom helaas nog te veel patiënten en naasten tegen, waarvoor een dergelijk succesverhaal niet geldt. Het lijkt mij heel belangrijk dat de casemanager de 3 factoren die ik noem, hanteert. Laten we daarom een oproep doen aan patiënten en naasten om wensen duidelijk naar voren te brengen bij hun casemanager. Belangrijk is ook dat ze hun ervaringen delen; als signaal aan de familieraad of misschien in de volgende nieuwsbrief (familieraad@altrecht.nl).

Familiesymposium 26 november 2020: Het belang van de naaste in het triadisch werken

Onder leiding van dagvoorzitter Mattheüs Goris, vindt op 26 november het jaarlijkse familiesymposium plaats. Aanmeldingen zijn nu open.

Lees het verslag op [onze website](#). Het symposium kan tot en met de maand januari teruggekeken worden via deze link [drive-shares-noreply@google.com](https://drive.google.com/drive/shares/noreply).



KOPP/KOV-groepen, ooit van gehoord?

KOPP/KOV-groepen zijn voor kinderen van ouders met psychische of verslavingsproblemen. Dat is ook waar de afkorting voor staat: Kinderen van Ouders met Psychische Problemen (KOPP) of Kinderen van Ouders met Verslavingen (KOV). In deze groepen van lotgenootjes bespreken we verschillende thema's telkens aangepast aan de leeftijd.

Ik ben Aline Timmer en ik coördineer dit aanbod vanuit de preventietak van Jellinek. Helaas weten we uit onderzoek dat KOPP/KOV-kinderen op latere leeftijd zelf een verhoogde kans hebben op psychische problemen. Dat motiveert me om me blijven in te zetten voor kinderen van kwetsbare ouders. Ik wil jullie graag mee nemen in één van mijn ervaringen.



Eind oktober belt een hulpverlener op en vertelt me over Marian, moeder van Luuk en Noa (9 en 11 jaar oud). Marian kampt met depressieve klachten en persoonlijkheidsproblematiek. Door deze klachten kon Marian niet altijd de moeder voor ze zijn die ze graag zou willen zijn. Soms draaide ze de rollen zelfs een beetje om en zocht Marian steun en houvast bij haar kinderen.

De hulpverlener zond het belangrijk dat de kinderen ook een plekje zouden krijgen voor haar en informatie als zij zich zorgen maakten om hun moeder. Ze hield vaak rekening met steun door zachtjes te doen of huishoudelijke taken over te nemen. Vriendjes of vriendinnetjes werden niet meer zo vaak thuis uitgenodigd. Marian had bedenkingen bij onze KOPP/KOV-groepen omdat ze niet wil dat er hierdoor nog meer problemen zouden ontstaan. In een vrijblijvend kennismakingsgesprek heb ik haar problemen uitgelegd. In een vrijblijvend adviesgesprek heb ik haar ook een plan gemaakt om de problemen op te lossen. Het was heel fijn en leuk. Ze hebben veel kunnen delen met lotgenootjes. In de groep en thuis hadden ze de meer begrip en ontstond er meer openheid.

Enkele vragen die Luuk & Noa bezig hielden:

- Ik wil weten wat mama heeft
- Kunnen dieren het ook hebben of krijgen?
- Kan mijn poes Otje het ook krijgen?
- Kan mama er kanker of Corona van krijgen?
- Kan mama of iemand anders eraan overlijden?
- Zijn er al medicijnen die je gelijk genezen?
- Waar komt het door?
- Gaan ouders vaak scheiden als ze deze problemen hebben?



Wil je weten wat wij voor jonge mantelzorgers in Utrecht kunnen doen, neem dan contact op met Aline Timmer: aline.timmer@jellinek.nl.

Altrecht weer dichter bij rookvrije zorg

Altrecht heeft een volgende stap gezet richting rookvrije zorg, want goede zorg en roken gaan voor ons niet meer samen.

Altrecht studeert daarmee een gezondere leefstijl voor haar patiënten, medewerkers en naasten.

Patiënten, naasten en bezoekers roken vanaf 1 oktober 2020 niet meer in de gebouwen en op de terreinen van Altrecht.

Patiënten die zijn opgenomen en niet zelfstandig naar buiten kunnen, is een plekje aangewezen, waar zij, uit het zicht van anderen, kunnen roken.

Patiënten die ondersteuning willen bij het stoppen met roken, kunnen dit bespreken met hun behandelaar. Desgewenst kunnen zij ondersteund worden door middel van nicotinepleisters en een stoppen met roken-cursus.

Meer informatie en veel waardevolle tips vindt u in de speciale folders ('Samen op weg naar rookvrije zorg' en 'Minderen of stoppen met roken?') die u op de afdeling kunt krijgen.

Voor informatie kunt u contact opnemen met Lucy Nieuworp (teamcoach rookvrije werken en behandeling): l.nieuworp@altrecht.nl.

Hoop

Wat is hoop? Hoop is de tegenstelling van wanhoop. Hoop doet leven.

Hoop is het anker van ons levenschip, het houdt ons veilig vast en voorkomt dat de woeden olven van het leven ons loslaten en doen omkomen.

De hoop doet ons moedig voortgaan. Hoop is de verwachting dat er iets goeds in het verschieft licht. Wij koesteren de hoop. Wij leven op de hoop van morgen. Diep in onszelf dragen wij hoop. Zo begint het prachtige gedicht van Vaclav Havel over hoop.

Het verdere verhaal, dat je hieronder volledig kunt lezen, spreekt over het hebben van hoop, hoe hoop kan worden beleefd, wat hoop betekent.

De weg van de hoop

Als in onszelf dragen we hoop: diep dat niet het geval is, is er geen hoop.

Hoop is de kwaliteit van de ziel en hangt niet af van wat er in de wereld gebeurt.

Hoop is niet te voorspellen of vooruit te zien. Het is een gerichtheid van de geest, een gerichtheid van het hart, voorbij de horizon verankerd.

Hoop in deze diepe krachtige betekenis is niet het zelfde als vreugde omdat alles goed gaat of bereidheid je in te zetten voor wat succes heeft.

Hoop is ergens voor werken omdat het goed is, niet alleen omdat het kans van slagen heeft.

Hoop is niet hetzelfde als optimisme evenmin overtuiging dat iets goed zal aflopen. Wel de zekerheid dat iets zinvol is afgezien van de afloop, het resultaat.

Václav Havel

De allerbeste wensen voor 2021

2020 was een bijzonder vreemd, moeilijk en vaak verdrietig jaar. En ook in het nieuwe jaar zullen we voor een deel nog moeten leven met de beperkingen van vanwege Corona. Maar ondanks alle beperkingen en moeilijkheden, wil Altrecht de zorg voor iedereen die dat nodig heeft, zo goed mogelijk toegankelijk houden. Wij blijven de zorg leveren die nodig is.

Op onze website www.altrecht.nl vindt u altijd het laatste nieuws met betrekking tot onze zorg en het Coronavirus.

Voor nu wensen wij u het allerbeste voor het nieuwe jaar!

2021 De allerbeste wensen voor 2021

naasten en Altrecht

Contact
Lange Nieuwstraat 119
3512 PG Utrecht
familieleid@altrecht.nl



Deze e-mail is verzonden aan [\[naam\]](#). Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). Voor een goede ontvangst voegt u familieleid@altrecht.nl toe aan uw adresboek.

