

Nieuwsbrief



*naasten* & **ALTRECHT** mei 2021

---



## Onze nieuwsbrief voor naasten

Al lange tijd werken familiaad en Altrechtmedewerkers samen in wat heet de 'Familiecoalitie'. Een overleg waar in gezamenlijkheid gewerkt wordt aan de ontwikkeling van familie- of naastenparticipatie. Betrokkenheid van de familie en andere naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid is van onschatbare waarde en mag tegenwoordig geen punt van discussie meer zijn. Samenwerking met deze naastbetrokkenen bij de behandeling van onze patiënten is dan ook van groot belang.

Reden te meer voor deze nieuwsbrief waarin we ontwikkelingen en ervaringen 3 à 4 maal per jaar onder uw aandacht brengen. Voor u alweer het tweede nummer. We wensen u veel leesplezier!

*De redactie*



### Bijeenkomst voor naasten bij de AMBIT-afdeling in Zeist: een mooi voorbeeld

*Achter de schermen gebeurt er veel. Zeker als het gaat om het naastenbeleid dat Altrecht nastreeft. Ik vind het leuk om u hier iets over te vertellen aan de hand van een aansprekend voorbeeld.*

Sommigen van u zullen wel eens uitgenodigd zijn voor een door Altrecht georganiseerde bijeenkomst voor naasten. Dat komt omdat we het belangrijk vinden dat u ook een rol heeft in de behandeling van uw kwetsbare naasten. Een mooi voorbeeld waren de bijeenkomsten van de afdeling AMBIT in Zeist. Zij hadden de naasten van hun patiënten uitgenodigd voor een aantal avonden waarop informatie verstrekt werd over de kwetsbaarheid en hoe hiermee om te gaan. Ook ik mocht hierbij zijn en vond het mooi om te zien hoe er naast de inhoudelijke thema's ook ruimte was voor uitwisseling van ervaringen. Dergelijke bijeenkomsten worden vaak goed gewaardeerd door zowel de hulpverleners, de aanwezige naasten, maar ook door de patiënten. Die laatste zijn er namelijk bij gebaat als naasten op een passende manier tot steun kunnen zijn. De eerlijkheid gebied te zeggen dat dit soort bijeenkomsten lang niet overal binnen Altrecht worden georganiseerd.

Daarom organiseerden we een netwerkbijeenkomst voor familie-ambassadeurs waar dit thema op de agenda stond. Binnen Altrecht werken, verspreid over de afdelingen, meer dan 100 familie-ambassadeurs. Het zijn hulpverleners die ook familie-ambassadeur zijn. In die rol proberen ze het team waarin ze werken mee te nemen in de ontwikkelingen rondom het naastenbeleid. Tijdens de regelmatig georganiseerde netwerkbijeenkomsten, wisselen de ambassadeurs hun ervaringen uit. Hierdoor kunnen we leren van elkaar en kan een vertaalslag gemaakt worden naar de eigen specifieke afdelingssituatie.

Dit keer dus over bijeenkomsten voor naasten. Wilt u weten of er dergelijke mogelijkheden geboden worden op de bij u betrokken afdeling? Vraag dat eens aan uw naasten, de hulpverlener of de familie-ambassadeur. Wit u meer weten over het naastenbeleid, neem dan gerust contact

met me op!

Coördinator naastenbeleid Gershon Kuyt: [g.kuyt@altrecht.nl](mailto:g.kuyt@altrecht.nl).



## Nieuwe Familievertrouwenspersoon

Mijn naam is Peter Brakel. Ik ben sinds begin 2021 familievertrouwenspersoon voor Altrecht, naast Jacqueline Roodenburg. Als familievertrouwenspersoon ben ik er voor u als familielid/naaste van cliënten van Altrecht. U kunt bij mij terecht voor een luisterend oor, meedenken, informatie over zaken rond de ggz, advies en ondersteuning bij uiteenlopende vragen rond de ggz en de behandeling van uw familielid.

Verder ondersteun ik u indien gewenst in uw contact met de hulpverlener, begeleider of manager van de afdeling of instelling. Dit kan ook gaan om ondersteuning bij een klacht.

Om de onafhankelijkheid te waarborgen, ben ik in dienst van de Landelijke Stichting Familievertrouwenspersonen, de LSFVP. Neemt u gerust contact met mij op als u een vraag heeft of in algemene zin meer wilt weten.

Mijn telefoonnummer is 06 – 2532 2605,

mijn mailadres is [p.brakel@familievertrouwenspersonen.nl](mailto:p.brakel@familievertrouwenspersonen.nl).

Informatie over de LSFVP treft u aan op [www.lsfvp.nl](http://www.lsfvp.nl). Tot ziens!

*Peter Brakel*



## 'Je kan eigenlijk niet zonder': Interview met meneer en mevrouw van Kats over familiecoaching (deel 2)

*Vorige keer plaatsten we het eerste deel; deze keer het tweede en laatste deel. Uit het eerste deel: "We wisten niets van psychoses - er zijn zo veel verschillende - en al helemaal niet hoe we er mee om moesten gaan. Toen zijn familiecoaches Hans en Rob bij ons op bezoek geweest en dat doen ze nu nog steeds. Rob zat in hetzelfde schuitje en met zijn ervaring kom je zelf tot inzichten."*

"Mensen met een psychose luisteren niet en daarom moet je er niet mee in discussie gaan. We hebben geleerd dan vragen te stellen, toon je nieuwsgierig, dan krijg je veel meer te horen en krijgt hij inzichten en wordt hij rustig. Soms raakt het me erg, het is nog steeds heel moeilijk om mee te leven, heel eng. Zonder familiecoaching kan je dit niet. In het UMC zagen we dat ouders kinderen lieten vallen omdat ze het niet meer aankonden, dat moet je zien te voorkomen."

“Ook kregen we veel goede raad. Onze zoon nam geen medicijnen, waardoor hij terugval na terugval kreeg. De familiecoach heeft gezegd dat hij een depot moest nemen. Wij hebben toen gezegd dat ie dat moest doen en dat hij anders hier niet kan blijven. De medicatie beschermt tegen een terugval. We zijn er nu niet zo bang voor, maar het blijft spannend. Hij is nog steeds niet uit de psychose, maar is niet in de war.



“Volgende week komen Hans en Rob weer en kan ik vragen of het normaal is dat ie soms zo levenloos zit te kijken, heel triest. Ik denk dat het te maken heeft met het herstelproces, dat ie nu alles moet verwerken. We gaan dat vragen.”

“Ik ben heel nuchter en stond aanvankelijk sceptisch tegenover familiecoaching, maar je hebt het gewoon nodig. De familiecoaching geeft handvatten en langzamerhand groei je er dan in. Door de familiecoaching hebben we vreugde teruggekregen, want vreugde is weg met een mens met een psychose. Hoe meer zielen, hoe meer wijsheid en vreugde!”



### Succesvolle audit en compliment voor het familiebeleid



*Eind 2020 heeft de externe HKZ-ISO-audit plaatsgevonden van Dekra. In deze spannende periode van COVID moesten alle interviews gedurende 3 dagen plaatsvinden via beeldbellen. Ondanks deze extra uitdaging is een bijna uitzonderlijk resultaat behaald! Er zijn dit jaar géén nieuwe tekortkomingen vastgesteld en daar zijn we erg blij mee.*



Er zijn interviews geweest met de Raad van Bestuur, het programmabureau, de eenheden I&ZA, Psychosomatiek, Eetstoornissen, Ouderenpsychiatrie, Psychodiagnostiek en met de Familieraad en de Ondernemingsraad. Altrecht heeft een compliment gekregen over de wijze waarop het Meerjaren Beleidsplan wordt gecommuniceerd binnen de organisatie en hoe medewerkers daarin worden betrokken. In nagenoeg alle interviews waren medewerkers en leidinggevenden op de hoogte van het plan en de speerpunten en ook aan de slag met projecten vanuit dit plan, zoals het nieuwe EPD, de nieuwe werkplek, herstelondersteunende zorg, project VIPP, enzovoorts.

Als sterke punten kwamen in het rapport ook naar voren dat de medezeggenschapsorganen binnen Altrecht zich goed geïnformeerd en betrokken voelen. De Familieraad gaf aan zich ook betrokken te voelen binnen het thema Wet Verplichte GGZ en hier advies over te kunnen uitbrengen. Het familiebeleid is ingezien en besproken met de Raad van Bestuur, de staf (B&OO en de Familieraad

en er is getoetst op toepassing van het beleid bij de Eetstoornissenkliniek Rintveld.

De voorzitter R. Makkinga en lid de heer V. Slappendel van de Familieraad hebben deelgenomen aan het auditinterview met Dekra. In een korte reactie op het auditrapport geven zij aan: "Wij blijven hard aan het werk voor familie en naasten! Natuurlijk zijn we blij met het compliment, maar wij leggen de lat hoog en we zien dat er nog steeds veel verbetering mogelijk is in het betrekken van familie en naasten bij de behandeling van patiënten."



### Extra risico's, extra kansen: Over de cursus 'Stoppen met roken, als de rook om je hoofd is verdwenen'



*Het is woensdagmiddag en ik fiets naar de Kaap Hoordreef 30 in Overvecht voor een interview met deelnemers en trainers van de cursus 'stoppen met roken'. Het is algemeen bekend hoe moeilijk het is om te stoppen met roken. Voor mensen met een psychische aandoening blijkt dit nóg moeilijker te zijn, is mij van te voren verteld.*

Zelf heb ik ook 10 jaar lang gerookt. Natuurlijk wist ik dondersgoed hoe slecht roken voor mijn gezondheid zou zijn, maar het is een verslaving en stoppen is dan lastig. Ik had het geluk toen verliefd te worden op een anti-roker die het vies vond om te zoenen met "een asbak"; een goede reden om eindelijk eens te stoppen met die knagende verslaving. Hoe zou dat zijn bij deze deelnemers?

Onder het genot van een kopje thee met een koekje, vertellen alle deelnemers dat het besef van gezondheidsverlies de belangrijkste motivatie is geweest. Maar al snel wordt mij ook duidelijk hoe motiverend geldbesparing is. Mohamed toont mij op zijn telefoon de app Quit Buddy, waarop hij overzichtelijk kan zien dat hij in de 13 dagen dat hij gestopt is al 113 euro en 10 cent bespaard heeft en ook andere gezondheidsvoordelen en behaalde doelen worden snel duidelijk: de app kleurt veel groen met afgevinkte doelen.

Jans 6 weken gestopt  
 ⇒ 108,- uitgespaard

- meer lucht
- minder hoesten
- ruikt beter

~ moeilijk moment bij de Strouy  
 ~ advies snoepje nemen of stuk ontbijtkoek tijdens (rook) pauze.

≠

Erik 8 weken gestopt  
 ⇒ 470,- uitgespaard

- meer lucht
- fitter
- reuk is beter

Mohamed

- 13 dagen gestopt
- bespaard € 113,10 !!  
 (4wk = € 452,-)
- beter gestemd en trots!
- gebruikt 'quit buddy' (app)
- meer lucht.
- meer energie

Achteraf denk ik dat ik zelf destijds een superkans heb gegrepen door te stoppen met roken op het hoogtepunt van mijn verliefdheid: ik liep over van endorfine, had eigenlijk al een vervanging gevonden. De deelnemers van de cursus moeten veel meer hun best doen en blijken vooral vervanging en afleiding te hebben gevonden in wandelen en computerspelletjes. Christa (een van de trainers) legt uit dat met de deelnemers gekeken wordt waar zij blij van worden om hen afleiding te geven en te motiveren. Ook een gezamenlijke wandeling naar het park en een uitje naar de sportschool om de hoek is onderdeel van de cursus en zo kunnen deelnemers ervaren wat ze leuk vinden.

Het wordt mij steeds duidelijker dat door de trainers alles uit de kast wordt getrokken om de deelnemers te laten slagen in hun poging om te stoppen met roken: een plan met doelen, een terugvalplan, deelnemers mogen altijd bellen, nazorg, beloningen, nicotinepleisters, psycho-educatie (de werking van stress)...

Christa legt uit dat de risico's groter zijn voor deze doelgroep en dat er daarom meer tijd en kansen moeten worden geboden dan dat in een reguliere cursus zou gebeuren. Ook worden in de groep moeilijke situaties besproken. Jans vertelt dat ze altijd in de verleiding kwam door de schoonmaakster die haar een sigaret aanbood en haar uitnodigde om samen te gaan roken. In de cursus leerde ze dit te bespreken met de schoonmaakster, waardoor dit nu gelukkig niet meer voorkomt. Verder heeft Jans een zus die laat blijken hoe trots ze op Jans is, wat Jans een goed gevoel geeft. Ook de moeder van Erik is steunend: als ik haar vraag om een sigaret, zegt ze stevast: "ben je bedonderd!?" Zo ziet u, beste lezers, dat de rol van de omgeving niet te onderschatten is.

Aanmelding kan via [p.broere@altrecht.nl](mailto:p.broere@altrecht.nl) of [c.van.rossum@altrecht.nl](mailto:c.van.rossum@altrecht.nl).



## Live online videotraining voor naasten van psychosegevoelige patiënten

*Altrecht familiecoaching organiseert weer een training 'Verbindende Gespreksvoering voor naasten van psychosegevoelige patiënten'. Vier wekelijkse sessies op donderdagen van 14.00 tot 16.00 uur, te beginnen op 27 mei. Deelname is gratis.*

De Verbindende Gespreksvoering is geïnspireerd op de "LEAP"-gespreksvorm die de Amerikaanse psycholoog Xavier Amador heeft ontwikkeld voor behandelaars van patiënten met psychoses. [Hier krijgt u een indruk van Amador's gedachtegoed.](#)



*Dr. Xavier Amador  
(grondlegger van  
LEAP)*

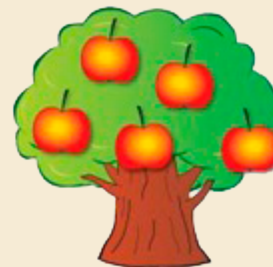
In aangepaste vorm is deze LEAP- gespreksvorm óók toepasbaar voor familieleden en vrienden van patiënten. We noemen het dan 'Verbindende Gespreksvoering'. De verstandhouding met de patiënt kan er aanzienlijk door verbeteren. En daarmee wordt het óók gemakkelijker om te praten over behandel mogelijkheden. De training zal worden gegeven door Gershon Kuyt en Tom Rusting. Het aantal deelnemers is beperkt. We gaan ervan uit dat deelnemers bij alle vier sessies beschikbaar zijn. U kunt zich ook op een lijst laten zetten om te worden benaderd voor een volgende ronde.

Wilt u zich aanmelden, of hebt u vragen? Mail dan even naar [t.rusting@altrecht.nl](mailto:t.rusting@altrecht.nl).



**Een wens is een verlangen naar iets wat voor iemand echt het verschil kan maken**

*De Wensenboom kan het herstel een impuls geven, biedt cliënten een steuntje in de rug. Met het vervullen van wensen draagt de Wensenboom bij aan het herstelproces van cliënten van Altrecht.*



**De Wensenboom**

De afgelopen tijd heeft het team van de Wensenboom mooie wensen kunnen vervullen. Een fiets om naar therapie te kunnen gaan, een verzwarringsdeken om te kunnen slapen, een weekend weg als positieve boost na een zware tijd. Kijk op onze facebookpagina. [Hier](#) vind je meer info over de vervulde en lopende wensen!

Heeft uw naaste een wens die bij kan dragen aan zijn of haar herstel? Laat het ons weten! Via de website [www.wensenboomaltrecht.nl](http://www.wensenboomaltrecht.nl) is het mogelijk om een wens in te dienen! U kunt ook mailen naar: [wensenboom@altrecht.nl](mailto:wensenboom@altrecht.nl).

Mocht u de Wensboom willen steunen door een donatie waardoor wensen gerealiseerd kunnen worden, dan kan dat door een financiële bijdrage te storten op rekeningnummer NL 64 BNGH 0285146610 van Stichting Altrecht o.v.v. Wensenboom 9430220.



### **Wijsheid op een steen**

Jaren geleden maakte ik met mijn familie en anderen een lange trektocht door de bergen in Noord-India. Op een dag daalden we vanaf een hoge pas naar beneden, langs een steil en kronkelig pad. Ik kreeg veel respect voor de paarden die het water en voedsel droegen. Ze wisten met de zakken op hun rug precies de juiste stappen te zetten en daarbij ook nog af en toe een plukje spaarzaam gras weg te snoepen van de rotsige grond. Opeens zag ik rechts naast me een grote platte steen liggen, verweerd door regen en wind. Hij was van boven tot beneden geheel doormidden gescheurd. Toen ik goed keek zag ik dat er woorden in gekerfd waren, die door de breuklijnen van de steen heen liepen. Ze fascineerden me, maar ik kon ze niet lezen.





Onze gids kende de oude taal. Het waren mani-stones, zei hij. Stenen uit de natuur, waar teksten in gebeiteld werden tijdens de koude wintermaanden; wanneer de bergbewoners geïsoleerd waren en er geen werk was. Ik vroeg of hij de tekst in het Engels kon vertalen. *“All human beings depend upon each other...”*, zo begon de eerste zin. Alle mensen zijn afhankelijk van elkaar en op elkaar aangewezen. Op die grote hoogte van 4000 meter kregen die woorden een heel speciale betekenis voor me. Je bent onderweg op je pad, je moet zelf goed oppassen waar je je voeten zet en vertrouwen op je eigen kracht. Tegelijk ben je ook met anderen en met de paarden die dezelfde weg gaan. Ons pad werd geregeld doorsneden door bergrivieren. Waren er geen bruggen, dan moesten we door het water. Dat was alleen mogelijk als we elkaars armen vastpakten. Zo ontstond een sterke ‘gezamenlijke ketting’ waarmee we door de stroming heen kwamen.

Nog steeds kijk ik met veel voldoening terug op die trektocht. Ik zie hem als beeld voor het pad van het leven. De pieken en dalen, uitzichten en uitputting – ze horen daarbij. Een onvervangbare tocht die ik niet alleen had kunnen doen. Wat goed dat je andere mensen hebt om met je mee te gaan. *“All human beings depend upon each other...”*. Oude woorden gevonden op een steen. Maar laten we de paarden niet vergeten!

*Roel Vredenburg  
Expertisegroep Zingeving*



## Van de familieraad

De familieraad is enthousiast over de 1e vernieuwde nieuwsbrief Naasten & Altrecht. De reacties van naasten en medewerkers waren bijna allemaal positief.

In deze 2e nieuwsbrief willen we het volgende onder uw aandacht brengen:

- Door het vertrek van enkele leden van de familieraad zijn we dringend op zoek naar nieuwe leden. Op de website [www.altrecht.nl](http://www.altrecht.nl) staat informatie over het werk de familieraad. Voor meer informatie of overleg kunt u mailen of bellen naar de voorzitter Richard Makkinga (zie hieronder). Deze nieuwsbrief bereikt slechts een deel van de naasten van Altrecht; daarom vragen we nadrukkelijk aan medewerkers van Altrecht deze oproep door te geven aan naasten die mogelijk interesse hebben.
- De familieraad is intensief betrokken bij de uitwerking van het Meerjaren Beleidsplan. Recent is een notitie over herstel ondersteunende zorg voor patiënten door Altrecht opgesteld. Naast de inzet van o.a. (familie-) ervaringsdeskundigheid wordt daarin ook de samenwerking met naastbetrokkenen aangegeven. De volgende stap is dat het beleid van Altrecht voor 'triadisch werken' wordt beschreven.
- De samenwerking met naasten en familie gaat bij Altrecht al vaak goed, maar niet in alle gevallen zijn naasten tevreden. We doen daarom een oproep aan naasten om ons te benaderen bij vragen, wensen, klachten, etc.; misschien krijgen we meerdere signalen die vergelijkbaar zijn en kunnen we die aan de orde stellen bij een afdeling. Ons mailadres is: [familieraad@altrecht.nl](mailto:familieraad@altrecht.nl).

*Richard Makkinga*

[r.makkinga@xs4all.nl](mailto:r.makkinga@xs4all.nl) / 030 6372025

## naasten & ALTRECHT

### Contact

Lange Nieuwstraat 119

3512 PG Utrecht

[familiebeleid@altrecht.nl](mailto:familiebeleid@altrecht.nl)

[www.altrecht.nl](http://www.altrecht.nl)



**ALTRECHT** SPECIALIST IN  
GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

