

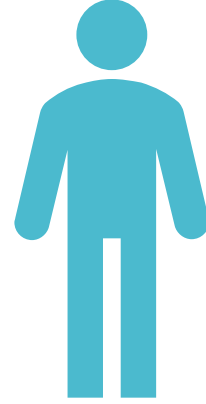
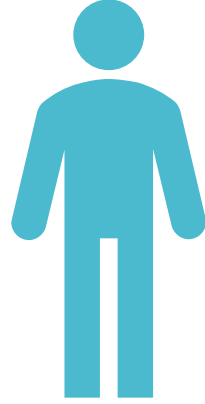
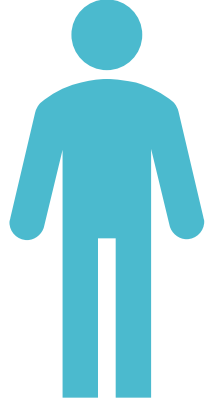
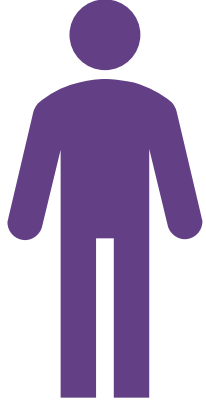


Griet Frère

HET KOMT VOOR IN DE BESTE FAMILIES

Samen leven met iemand die psychisch
kwetsbaar is







Het komt voor in de beste families

Het overkomt de beste families

Signalen



Verandering in
denken



Verandering in
emoties

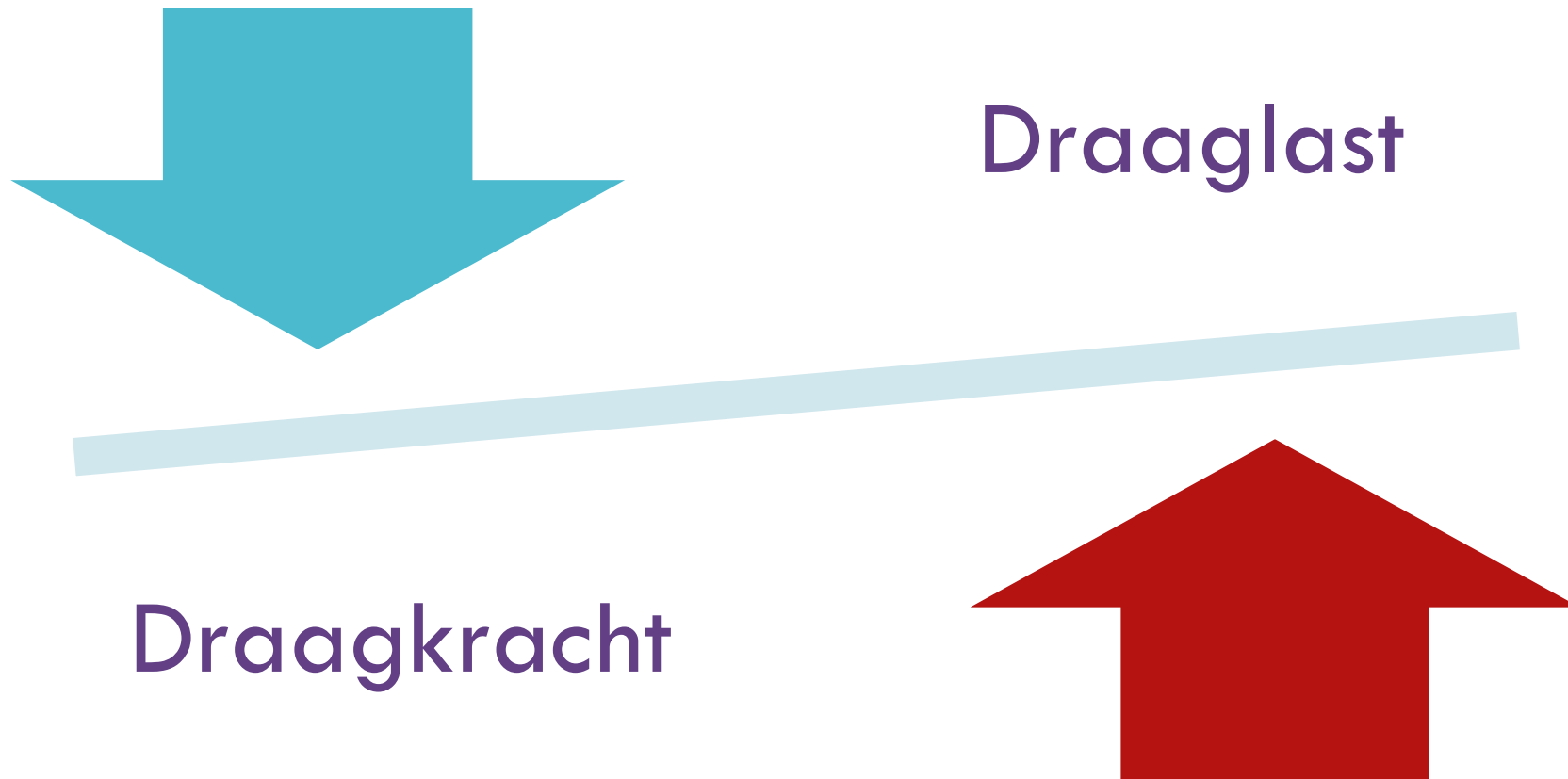


Verandering in
gedrag



Verandering in
contacten met
anderen

Hoe ontstaan psychische problemen?



Hoe ontstaan psychische problemen?

Risicofactoren

- Genetische voorgeschiedenis
- Persoonlijkheid
- Ingrijpende gebeurtenissen, levensomstandigheden
- Leeftijd
- Het gebruik van alcohol en drugs
- Eenzaamheid
- Lichamelijke conditie
- ...

Beschermende factoren

- Opgroeien in een zorgzame en liefhebbende omgeving
- Veilige schoolomgeving
- Uitgebreide vriendenkring
- Gezonde levensstijl
- Zinnige vrijetijdsbesteding
- Goede nachtrust
- Humor
- Sociale vaardigheden
- ...

Hoe ontstaan psychische problemen?

Psychische problemen

grijpen in op alle aspecten van het dagelijkse leven

⇒ complex samenspel van biologische, psychologische en sociale omstandigheden

GENEZEN ≠ HERSTELLEN

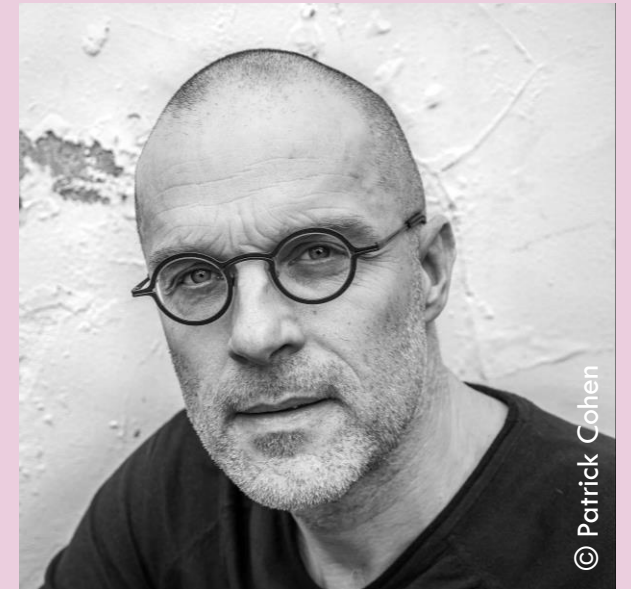


Een zeer persoonlijk en uniek proces waarin iemands opvattingen, waarden, gevoelens, doelen, vaardigheden en/of rollen veranderen. Het is een manier om een hoopvol leven te leiden dat voldoening geeft en waarin personen ook bijdragen tot de samenleving, ondanks de beperkingen die veroorzaakt worden door de psychische aandoening. Herstel betekent je ontworstelen aan de rampzalige gevolgen van je psychische kwetsbaarheid en de ontwikkeling van een nieuwe betekenis en zin in het leven.

Professor William Anthony van de Boston University Center for Psychiatric Rehabilitation

“

Het evolueren naar een nieuw werkbaar perspectief voor jezelf met je omgeving, rekening houdend met je kwetsbaarheden, met je eigenheden en met wat je omgeving al dan niet te bieden heeft.



Stijn Vanheule, professor psychologie en psychoanalyse aan de Universiteit Gent

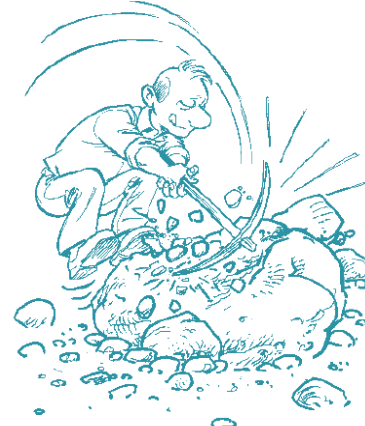
Herstellen



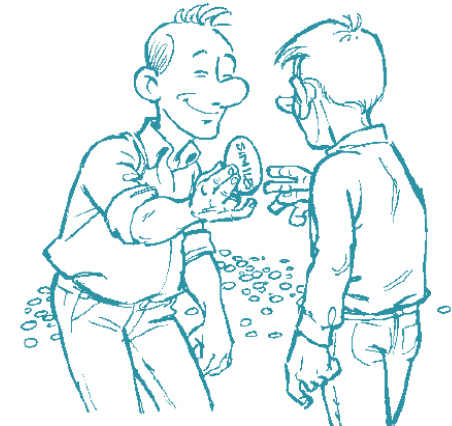
Overweldigd
door de
aandoening



Worstelen
met de
aandoening

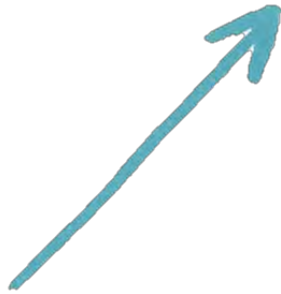


Leven met de
aandoening



Leven voorbij
de
aandoening

Herstellen



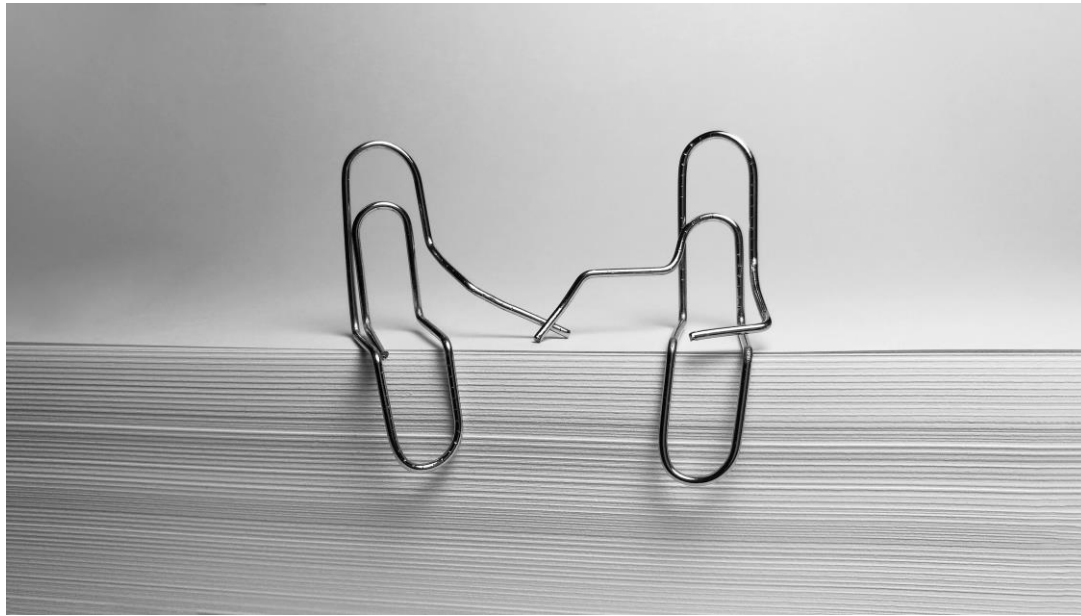
Hoe mensen denken dat het
verloopt



Hoe het echt loopt

Familie speelt dubbele rol in herstel

Bondgenoot



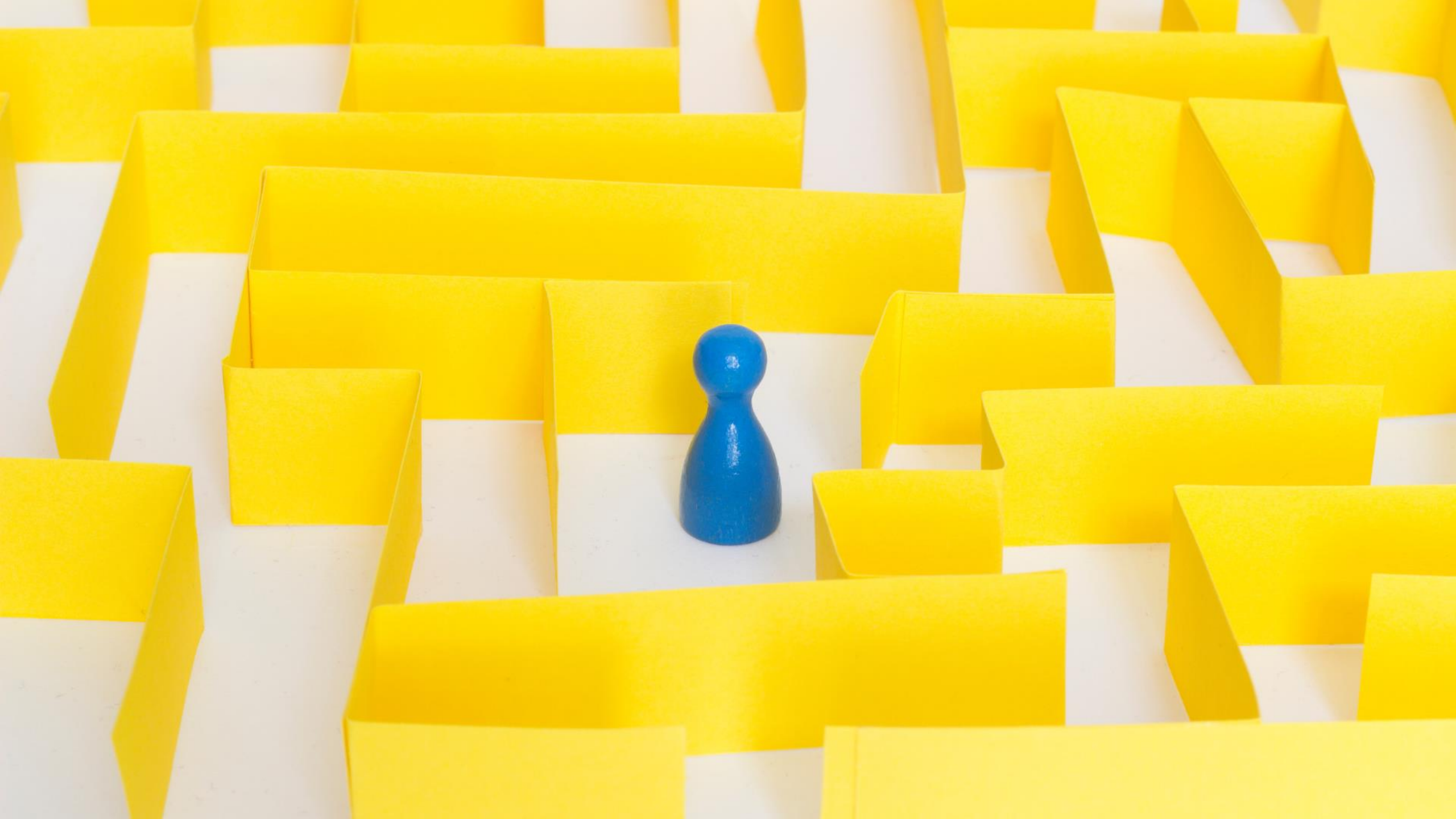
Regisseur



Overweldigd door de aandoening

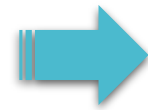
- Een tsunami aan **EMOTIES**: verwarring, paniek, machteloosheid, eenzaamheid, schuldgevoel, angst...
- **WAT** gebeurt er allemaal? **HOE** moet ik hier hiermee omgaan? **WAAR** vind ik hulp?
- **WAAROM** doet je partner, ouder of kind, broer of zus zo anders? **WAAROM** is hij zo somber, agressief, passief, druk of angstig? **WAAROM** drinkt hij zoveel, eet hij niet, verzorgt hij zichzelf niet meer? **WAAROM** slaapt hij ineens langer?
- Je denkt dat je er **ALLEEN** voor staat
- Je zoekt naar **HULP** en **ERKENNING**
- Je leven is gericht op **OVERLEVEN**





Impact op het gezin

Grote veranderingen voor gezin

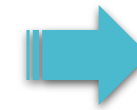


Krachten

Hoop
Vaardigheden
...

Lasten

Zorgrol
Onzekerheid
Stigma
...



Invloed op
HERSTEL
gezinslid met
psychische
problemen
èn gezin

Impact op het gezin



(ex-)partner van

- Niet langer gedeelde verantwoordelijkheid voor huishouden, financiën, werk, opvoeding kinderen, sociale contacten
- Gelijkwaardigheid in de relatie verdwijnt
- Intimiteit verdwijnt
- Afstand
- Blijven of weggaan?



Ouder van

- Invloed op huishouden, financiën, werk, relatie andere gezinsleden, sociale contacten
- Grens tussen opvoeden en zorgen
- Zorgen over de toekomst
- Gevoelens van schuld, schaamte, verdriet...
- Leren loslaten of anders vasthouden?



Kind van

- Aangepast gedrag
- Gevoelens van eenzaamheid, schaamte, kwaadheid, verdriet...
- Risico op parentificatie, onveilige hechting
- Drang om op eigen benen te staan
- Risico op psychische problemen



Broer/zus van

- In de schaduw, weinig aandacht gekregen
- Drang om op eigen benen te staan
- Moeite om grenzen te stellen
- Afstand nemen of extra zorg?





Op mijn twaalfde verjaardag nam mijn broer Koen een overdosis slaappillen. Hij had willen vluchten van de gekte in zijn hoofd. Razend was ik. Hoe had hij dit nu kunnen doen, op de dag van mijn feestje nog wel? In plaats van samen met onze familie mijn verjaardag te vieren, zat mijn moeder met mijn broer in het ziekenhuis. Ik uitte mijn boosheid tegen haar en zij reageerde heel goed. “Je hebt gelijk,” zei ze. “Dat is ook helemaal niet leuk voor jou.”

Evi Hanssen

Worstelen met de aandoening

- **BESEF** dat je naaste een psychische aandoening heeft
- **WAT ALS** ... de behandeling niet werkt, mijn naaste verandert van medicatie of therapie, terug naar huis komt ...
- Gevoel van **AFSTAND**, tot je naaste, andere gezinsleden en de buitenwereld
- Alles draait om de **ZORG** voor je familielid
- Je zoekt betrouwbare **INFORMATIE** en **ADVIES**
- Risico op **VASTLOPEN** in deze fase

- Je ervaart momenten van **HOOP** en **WANHOOP**



Mantelzorg

- Emotionele steun
- Huishoudelijke hulp
- Hulp bij het nakomen van verplichtingen als werknemer, student of ouder

Mantelzorg



“

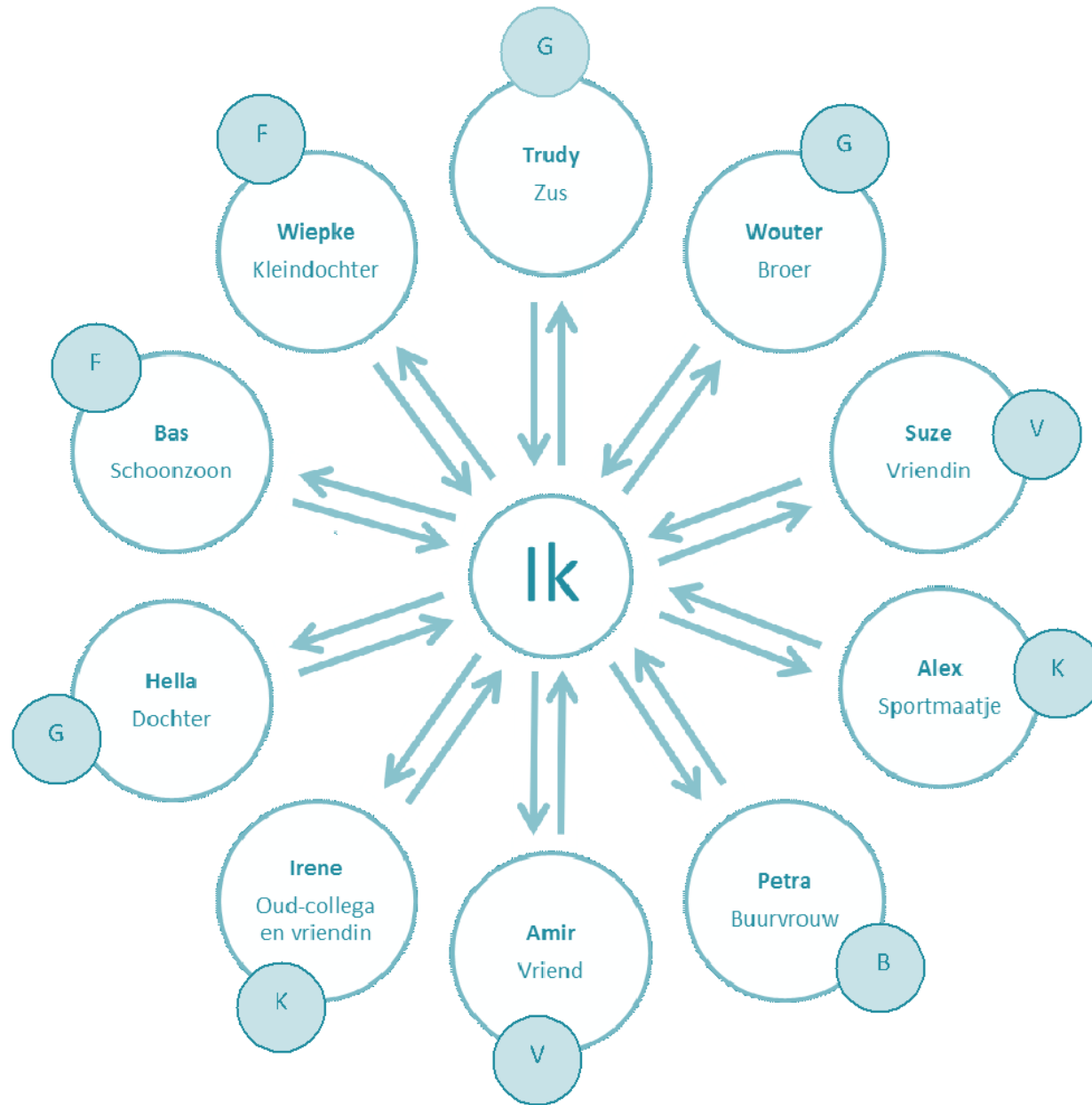
Zelfzorg is niet gelijk aan ‘ik eerst’ maar aan ‘ik ook’.

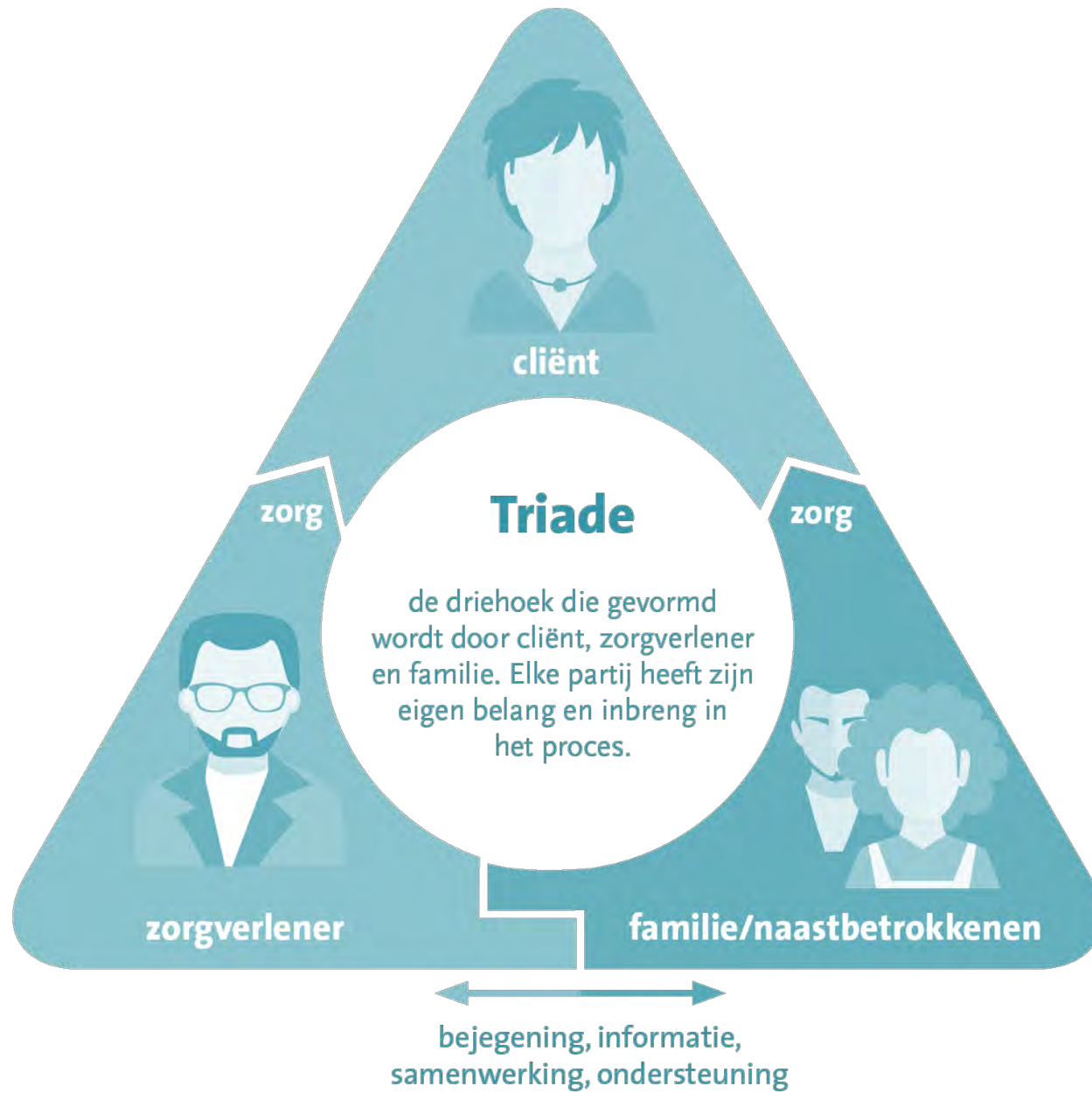
Leven met de aandoening

- Je begint te **AANVAARDEN** dat je naaste psychisch kwetsbaar is
- Je vindt een betere **BALANS** tussen **ZORG** voor je familielid en **ZELFZORG**
- Je ziet weer **MOGELIJKHEDEN** voor je naaste en jezelf
- Je ervaart **MEER RUST, STABILITEIT** en **KRACHT**

- Je **LEERT LEVEN** met de situatie







Leven voorbij de aandoening

- Je **BEGRIJPT** en **ERKENT** wat er gebeurd is
- De psychische kwetsbaarheid van je naaste staat **NIET MEER OP DE VOORGROND**
- Je **HOUDT** je naaste **ANDERS VAST**
- Jij en je naaste stellen **NIEUWE DOELEN** in het leven
- Je hebt opnieuw regie over je **EIGEN LEVEN**, in verbinding met je naaste



Sleutelelementen voor herstel



Verbondenheid



Hoop en optimisme



Identiteit



Grip op het leven



Betekenis

“De schok die ik voelde wanneer ik voor het eerst op bezoek ging in de psychiatrie en mijn toenmalige partner zwaar verdoofd aantrof, is onbeschrijfelijk. Ik herkende hem niet meer. Niemand had me daarop voorbereid. Ik wist ook niet wat hij kreeg van medicatie, hoe lang hij in deze toestand zou blijven en wanneer hij terug naar huis mocht. Ik voelde mij verloren en ben huilend naar huis gefietst. Gelukkig had ik een goed sociaal vangnet, met vrienden bij wie ik terecht kon. Maar het is een vraag die mensen zouden moeten stellen: wie zorgt voor hen? Voor die partners, ouders of kinderen die alles gegeven hebben, tot ze er zelf aan onderdoor gaan?”

Lize Spit

