



Stef Linsen, psychiater

Landelijke Dag VMDB, 16 september 2017, Den Bosch

Waarom schrijven voor ‘partners van’?

Partners en andere naasten komen er vaak bekaaid vanaf

Privacy wetgeving en zelfbeschikkingsrecht spelen mee

Partners en andere naasten hebben het zwaar

**De GGZ bezuiniging en reorganisatie maakt het
voor hen moeilijker**

En voor mij ‘professioneel buiten spelen’

Waarom schrijven voor 'partners van'?

Een manisch-depressieve partner

<https://www.youtube.com/watch?v=dQuuZOQOmVQ>



Tip 1: www.mezzo.nl



[OVER MEZZO](#) | [WEBSHOP](#) | [CONTACT](#) | [LOGIN](#)

[VOOR MANTELZORGERS](#) [VOOR PROFESSIONALS](#)

zoeken



[Home](#) / [Zoekresultaten](#)

1 zoekresultaat voor "psychose"



[Voor professionals](#) / [Thema's](#) / [Cijfers informele zorg](#) / [Resultaten Nationaal Mantelzorgpanel](#)

Mantelzorgers van psychisch kwetsbaren zijn overbelast

63% van de mantelzorgers van patiënten met een psychische aandoening of verslaving is overbelast. Een nog groter deel (77%) heeft regelmatig gevoelens van machteloosheid en verdriet. Dat is het resultaat van het...

Vragen? Mezzo Mantelzorglijn

☎ 0900 - 20 20 496 (10ct/pm) mantelzorglijn@mezzo.nl



Belangrijkste uitkomst uit Mezzo onderzoek

63% van de mantelzorgers van patiënten met een psychische aandoening of verslaving is overbelast.

77% heeft regelmatig gevoelens van machteloosheid en verdriet. Nationaal Mantelzorgpanel **mei 2011** gehouden is onder mantelzorgers van psychisch kwetsbaren.

Het overgrote deel van de geënquêteerde mantelzorgers van psychisch kwetsbaren **zorgt intensief en langdurig** voor een partner of kind met psychische aandoening.

Zij zorgen **meer dan 15 uur per week over een periode van langer dan tien jaar.**

Tip 2: www.samensterkzonderstigma.nl/



13de Phrenos Psychosecongres
Levensloop - Levenshoop
Zwolle, 23 november 2017



13de Phrenos Psychosecongres

De rode draad in het programma van het congres is hoe cliënten in de verschillende levensfasen ondersteund kunnen worden in hun herstel: levensloop – levenshoop.

[Lees verder](#)



Boek: 'Help, mijn partner heeft een depressie/psychose'

25/11/2016

Als je partner psychotisch of depressief is (geweest), dan word of werd je overrompelt door veel verschillende en verwarrende dingen. 'Wat is er met mijn partner aan de hand?', 'Is de liefde over?', 'Wat kan ik wel en niet doen?', 'Is het mijn schuld?' Dat zijn prangende vragen. Schrijver en psychiater Stef Linsen schreef de [...]

[Lees verder](#)

Tip 3: <http://labyrint-in-perspectief.nl/>

Mijn zus manipuleert de hele familie en mijn ouders lopen op eieren

Bel ons: voor een goed gesprek met iemand die snapt waar je het over hebt: 0900 2546674 →

Mail ons: voor steun en tips van een ervaringsdeskundige →

Bezoek ons Forum: voor contact met mensen die jouw ervaringen delen →

Doe mee: met een van onze eigen groepen of een andere activiteit →

voor wie wat doen we informatie

Je staat er niet alleen voor!

Wij zetten ons in voor familie en vrienden van mensen met psychische of psychiatrische problemen. Met name voor hen die, doordat ze overbelast raken, zelf ook hulpvrager worden of dreigen te worden. We gebruiken onze ervaringsdeskundigheid om hen op weg te helpen.

[lees hier wat we voor je kunnen doen](#) →

Nieuwe activiteiten

Groepinterview Naasten In Kracht

[meer activiteiten](#) →

Help mee

Word donateur →

Word vrijwilliger →

Volg ons op

- twitter
- facebook
- linkedin

Veelbesproken op het forum

(ex)partner van: delen zonder 'sorry' te hoeven zeggen

[Lees hier meer over het forum](#)

blog

 Een claim op de wereld

nieuws

Uitnodiging familiedag 'Naasten in kracht'

Op zaterdag 30 september organiseert Labyrint-in Perspectief i.s.m. MIND een bijzonder evenement in Amersfoort voor donateurs, familie en naasten: de familiedag 'Naasten in kracht'. Dat doen we samen met andere organisaties verbonden aan MIND, de beweging voor en door mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten. Het wordt de eerste MIND-dag voor familie en naasten met de sfeer en inhoud die u van Labyrint-in Perspectief naastent

Het WILBO syndroom

Wanhooop

Isolatie

Loyaliteitsconflict

Belangentegenstelling

Overbelasting

Hoe hou je dat vol (i.p.v. van alleen 'uit') ??

Compassie (naar jezelf, van anderen met jou)

Veerkracht

Uithoudingsvermogen

zonder sociale steun voor jou onhaalbaar

LLOVERS methode

Leuk!

Leer

Organiseer

(her)Verdeel

Erken

Ritme

Steun

LLOVERS methode

geen wondermiddel !!

hulpmiddel om afbrandrisico
(WILBO syndroom)
te verkleinen

LEUK!

LEUK ??!

***Sta jezelf toe om je eigen leuke ding(en)
te blijven doen.***

Dingen die jou opladen, energie geven.

Sluit je niet op in je mantelzorg situatie

***Zonder sociale steun/ contacten gaat dat niet
(zie ook tip 1 en 2)***

LEER 1

Vergroot je kennis over de stoornis die je partner heeft

Want aanvaarden zonder begrip is moeilijk

en over wat je in ieder geval niet moet doen
(ook al is het goedbedoeld of begrijpelijk)

Over de behandelingen, steun regelingen enz.

laat je adviseren

Patiënt en familie organisaties
aanbod in instelling voor naasten

Leer 2: www.vmdb.nl/wp-content/uploads/2005/10/Bipolaire-Stoornis-Wat-U-Zelf-Kunt-Doen.pdf (blz. 11)

Hoe kan ik mijn waarschuwingssignalen herkennen?

Ieder mens is verschillend. Zo zijn er voor iedere patiënt andere signalen waaraan hij kan merken dat er een stemmingswisseling aan komt. Als u die signalen bij uzelf leert herkennen, kunt u in de toekomst hulp zoeken voor u uit balans raakt. Het kan helpen om aan familie en vrienden te vragen of zij veranderingen bij u bemerken. Gebruik een dagboek of kalender om uw stemmingen en gedragingen te noteren, zodat u er achteraf misschien lijn in ontdekt. U kunt daarbij onderstaande mogelijkheden in gedachten houden.

SYMPTOMEN VAN DEPRESSIEVE KLACHTEN DIE STEEDS ERGER KUNNEN WORDEN (ZOALS ZELFMOORDGEDACHTEN EN PSYCHISCHE KLACHTEN)

- een pessimistische blik, een gevoel dat alles altijd fout gaat,
- verminderde interesse in dingen die u normaal boeien, verminderde levenslust,
- huilerigheid, soms zonder specifieke reden,
- onrust, bezorgdheid, apathie,
- uitputting, toegenomen slaapbehoefte, moeite met opstaan,
- een overmatig schuldgevoel, een gevoel dat alles uw schuld is, dat u een slechte mens bent,
- gevoelens van leegte, waardeloosheid en uitzichtloosheid,
- onverklaarbare pijnen en kwaaltjes.

SYMPTOMEN VAN HYPOMANE KLACHTEN DIE STEEDS ERGER KUNNEN WORDEN (ZOALS OVERGAAN IN EEN MANIE, PSYCHOSE, UITPUTTING EN DAARNA DEPRESSIE)

- een snelle, niet te stoppen gedachtestroom,
- obsessies (dwanggedachten),
- hyperactief gedrag, veel praten,
- extreem veel zelfvertrouwen,
- paranoia (achtervolgingswaan),
- bezorgdheid, vrees,
- een lage irritatiedrempel, woedeaanvallen,
- grootste plannen of ideeën (hoewel ze nuttig kunnen zijn, is het goed u ervan bewust te zijn dat ze zich opeens voordoen),
- verminderde slaapbehoefte, toegenomen energie.

Wat zijn uw waarschuwingssignalen?

Leer 3: www.vmdb.nl/wp-content/uploads/2012/05/Signaleringsplan2011.pdf

SIGNALERINGSPLAN (inclusief hulpvragen en voorbeelden, cursief)

Naam:

telefoonnummer

Stressfactoren/aanleidingen:

<i>Wat zijn eerdere aanleidingen geweest?</i>	<i>Seizoensinvloeden</i>
<i>Wat zijn kwetsbare kanten van mijzelf?</i>	

Stabiele en neutrale fase

Wat merk ik zelf:	Wat kan ik doen:
<i>Waaraan merk ik dat ik in mijn gebruikelijke doen ben?</i>	<i>Wat doe ik om het zo te houden</i>
.	<i>(bv. rust/reinheid/regelmaat; contacten onderhouden)</i>

1^e signalen van een mogelijke

Wat merk ik zelf:	Wat kan ik doen:
<i>Waaraan merk ik dat ik in fase ben:</i>	<i>Contragedrag</i>
<i>(bv. meer/minder energie / slapen / anders denken)</i>	<i>Zonodig medicatie</i>
	<i>Problemen oplossen</i>
	<i>Hulp vragen aan</i>
Wat merkt een ander:	Wat kan een ander doen:
	<i>(bv. benoemen dat het minder gaat)</i>
	<i>(bv. praten over wat X heeft meegemaakt)</i>

Leer 4:

www.crisiskaartggz.nl/crisiskaart/crisiskaart/wat_is_een_crisiskaart



Stichting Crisiskaart Nederland wil dat iedereen die een (psychiatrische) crisis heeft meegemaakt makkelijk een crisiskaart kan laten maken.



[links](#) | [zoeken](#) | [contact](#)

Met een Crisiskaart© regel je zaken vooraf

A A A

Zoeken

[home](#) » [crisiskaart®](#) » [wat is een crisiskaart](#)

Wat is een Crisiskaart©

Met een crisiskaart® heb je de mogelijkheid zaken rond een (psychische) crisis vooraf te regelen. Samen met een consulent crisiskaart maak je een crisisplan waarin wordt beschreven wat voor jouw belangrijk is in geval van een (psychische) crisis.

Wat is een Crisiskaart®

Een crisiskaart® is een klein persoonlijk document dat opgevouwen niet groter is dan een bankpasje. De kaart past dus in een portemonnee. Zo kan iemand de crisiskaart gemakkelijk bij zich dragen. Op de kaart staat informatie over hoe een crisis er bij de betreffende persoon uit ziet en wat er moet gebeuren als er een (psychische) crisis optreedt. De crisiskaart kan voor naasten, omstanders en voor hulpverleners een soort 'gebruiksaanwijzing' bij een crisis zijn.

De tekst op deze kaart is een samenvatting van een uitgebreider crisisplan en is daar onlosmakelijk mee verbonden. In het crisisplan staat informatie over hoe een crisis er bij de



[Home](#)

[Crisiskaart®](#)

[Wat is een crisiskaart](#)

[Wat is een crisisplan](#)

[Winst van een Crisiskaart](#)

[Film over Crisiskaart](#)

[Geschiedenis crisiskaart](#)

[Juridisch kader](#)

[Crisiskaart-projecten](#)

[Crisiskaartconsulent](#)

Organiseer

**Ook al raakt je partner in crisis
het dagelijks leven gaat door**

**Huishouden, werk, studie, zorg voor
kinderen of andere familieleden**

**Kan dat in overleg met je partner?
Wie kan jou/ jullie steunen?**

Taak verdelen

(her) Verdeel

Bij jezelf

Tussen jou, je partner en anderen

Taken

Verantwoordelijkheden

Rollen

*De eerder genoemde hulpmiddelen zijn nuttig en
belangrijk*

Erken

**Bijzondere situatie vereist extra en soms
bijzondere maatregelen**

Vecht niet tegen de bierkaai

Ritme: Kraamvrouwen wijsheid

Rust Reinheid Regelmaat



Steun

Dat is de uitkomst van:

Leuk!

Leer

Organiseer

Verdeel

Erken

Ritme

LLOVERS methode

de psychiater prater

(wekelijkse volgs: 18 afl., totaal 2 uur, 12 minuten)
Deel 3 (12 -9-17): over het belang van sociale steun

<https://www.youtube.com/watch?v=InWhV5s74s0>





'Help, mijn partner heeft een depressie!'

In dit boek dat speciaal is geschreven voor partners en mantelzorgers, vind je wat depressie is, de psychotherapeutische en psychiatrische behandelmogelijkheden en hoe en waar je hulp krijgt. En dat alles in begrijpelijke taal, deels in vraag- en antwoordvorm.

Herken je onderstaande vragen?

- Hoe moet ik thuis omgaan met mijn depressieve partner? Wat is depressie eigenlijk?
- Moet ik hem of haar niet te veel lastig vallen of er juist bij betrekken en stimuleren?
- Hoe hou ik het contact goed? Is het mijn schuld? Wat vertel ik de kinderen? Is het gevaarlijk?
- Hoe hou ik het huishouden draaiend?
- Wordt behandeling of mantelzorg vergoed met alle veranderingen en bezuinigingen?

[Lees dan hier verder voor meer informatie en om het boek of eBook te bestellen](#)



'Help, de GGZ verandert!'

De informatie in dit eBook is bestemd voor de lezer die mijn boek 'Help, Mijn partner heeft een depressie!' heeft gelezen en in verdiepende informatie over alle veranderingen in de GGZ is geïnteresseerd. Het eBook 'Help, de GGZ verandert' kan echter ook los van het boek 'Help, Mijn partner heeft een depressie!' worden gelezen door iedereen die meer wil weten over alle veranderingen in de (G)GZ tot 2017..

In dit E-book worden alle veranderingen van de GGZ in acht hoofdstukken besproken.

Ik beschrijf de hoofdlijnen van alle veranderingen, dus degene die al zijn voltrokken en de nog komende.

[Lees hier verder voor meer informatie en om het E-book te bestellen](#)



'Help, mijn partner heeft een psychose!'

Als je partner psychotisch is (gewees) , dan wordt of werd je overrompeld door veel verschillende en verwarrende dingen.

'Wat is er met mijn partner aan de hand?', 'Is de liefde over?', 'Wat kan ik wel en niet doen?', 'Is het mijn schuld?' Dat zijn prangende vragen.

Jóuw risico op afbranden (WILBO- syndroom) wordt besproken.

Je vindt tips en tools voor jullie thuis (de 'LLOVERS-methode') en handvaten voor de kinderen.

Er staat eerlijk wat psychose wel en niet is, de risico's en de diverse behandelmogelijkheden. Hoe en waar je hulp krijgt.

De tekst bevat 130 vragen en antwoorden, in begrijpelijke taal. Informatie over patiënten- en familieorganisaties en 65 goede websites.

Mantelzorgers – en zeker ook partners – hebben het zwaar en zij verdienen meer ondersteuning.

Zelfredzaam zijn is niet alles alleen uitzoeken!

[Lees dan hier verder voor meer informatie en om het boek of eBook te bestellen](#)

GRATIS E-BOOKS



'Goede geestkracht houdt je gezond'

Je lichaam is de enige tempel tijdens je leven waarin je altijd woont. Je enige



'Hulp en wegwijzer in de Vlaamse GGZ'

Zowel in Nederland als in Vlaanderen werken psychologen, psychotherapeuten,

psychiaters, huisartsen en versluchtendia, specialisten (psychiatrisch versluchtendia)

www.steflinsen-psychiatrie-partnerhulp.nl/

Boeken: spreektaal, vraag antwoord vorm

(ook als **audio- en braille bestand**)

Uitleg over het afbrandrisico voor de partner (ook andere naasten) en hoe dat risico te beperken:

WILBO syndroom en LLOVERS methode

Stand van GGZ zaken qua gebruikelijke en voor ieder bereikbare diagnostiek en behandeling (activeren, psychotherapie als medicatie)

Website: Gratis E-books, Blogs, vlogs 'de Psychiater Prater'