



Help!

Psychose in de familie

**Informatie en ondersteuning voor familieleden en naasten
van mensen met psychosegevoeligheid**



Verenigt familieleden en naasten van mensen met psychosegevoeligheid



INHOUD

1	2	3	4	5
Inleiding	Herkent u dit?	Wat is psychosegevoeligheid	Omgaan met uw naaste	Aandacht voor uzelf
		Stemmen, wanen, verwardheid	Tips voor de omgang	Zoek steun voor uzelf
		Schizofrenie	Als contact met uw naaste moeilijk is	Doe het niet alleen
				U heeft ook nog een eigen leven
				Werk samen met de hulpverlening
				De buitenwereld
6	7	8	9	10
Familie en hulpverlening	Herstel	Sociaal functioneren	Wonen	Als het moeilijk is
Uw kennis is belangrijk	Ook de naaste moet herstellen	Onafhankelijk cliëntondersteuner	Begeleid en beschermd	Dwang
De hulpverlener als bondgenoot	Hulp nodig		Kleinschalige woonvormen	Drugs, politie, justitie
Niet alles is mogelijk	Wie helpt?			Bewind, curatele, mentorschap
Doe het niet alleen				
Moeizaam contact met de hulpverlener				
				11
				Meer informatie



1 INLEIDING

Ik hoef niets uit te leggen en kan alles vragen. Bij Ypsilon denken ze mee en geven ze informatie die ik nergens anders kan vinden. Over hoe ik met mijn broer kan omgaan, wat ik van de hulpverlener mag verwachten, hoe ik zelf overeind blijf. Ik leerde accepteren en relativeren. Het is een verademing te merken dat ik er niet alleen voor sta.

Uw familielid, partner, collega, vriend of vriendin gedraagt zich vreemd. Misschien maakt u zich al langer zorgen, misschien is het plotseling gegaan.

Waarschijnlijk heeft u behoefte aan hulp, maar weet u niet waar u die moet zoeken. Een psychose is verwarrend en angstig voor degene die psychotisch is, maar ook voor de familie en de omgeving. U bent beland in een onbekende wereld, voelt zich machteloos en onzeker.

Wat is het? Hoe komt het? Hoe moet ik hiermee omgaan?

MIND Ypsilon ondersteunt al 35 jaar familieleden en naasten van mensen met psychosegevoeligheid.

Deze online brochure geeft antwoord op veel vragen. Heeft u er nog meer? Wilt u met iemand praten? Bel of mail ons. MIND Ypsilon www.ypsilon.org is er voor u!

2 HERKENT U DIT?

Als mijn zoon zijn mailtjes in hoofdletters gaat schrijven, weet ik al hoe laat het is. Maar er is geen hulpverlener die dat signaal serieus neemt.

Naasten merken vaak als eerste dat er iets niet klopt, dat iemand zich vreemd gedraagt. Je ziet aan de buitenkant niet dat iemand psychotisch is en mensen kunnen niet altijd vertellen waar ze last van hebben. Het kan een tijdje duren voor de verschijnselen merkbaar worden. Ook kan iemand zich korte tijd 'gewoon' gedragen. Daardoor kunnen naaste familieleden vaak nergens terecht met hun zorgen.

Misschien merkt u dat uw familielid, partner, vriend of collega:

- Angstig en in de war is
- Niet presteert zoals u van hem gewend bent
- In zichzelf praat
- Vertelt over complotten en daarin soms naasten betreft
- Denkt dat de tv speciale berichten voor hem uitzendt
- Vreemd loopt of zich vreemd beweegt
- Zichzelf verwaarloost
- Overdag in bed ligt en 's nachts rondspookt
- Geen vriendschappen meer onderhoudt
- Zegt dat anderen gedachten uit zijn hoofd trekken, of ze er in doen

Het lastige is dat degene die psychotisch lijkt te worden, zelf niet gauw om hulp zal vragen. Dat zal een ander moeten doen. Terwijl de 'patiënt' hulp vaak niet accepteert.

➔ Nog geen diagnose

3 WAT IS PSYCHOSEGEVOELIGHEID



Iedereen kan een psychose krijgen. Soms is de kans groter, bijvoorbeeld als er psychose in de familie voorkomt, bij drugsgebruik of een migratie-achtergrond. Een teveel aan prikkels en stress kan de psychose uitlokken of verergeren

In een psychose ervaart iemand zijn lichaam, zijn omgeving, de wereld op een andere manier. Alles wat vanzelfsprekend was is dat niet meer. De buurman die zwaait, het nieuws op internet, een tekst in een boek worden gezien als belangrijke tekens, speciaal voor hem.

Psychoses zijn niet zeldzaam. Twee op de honderd mensen maken er ooit in hun leven een mee. De eerste psychose begint vaak tussen het 16de en 30ste levensjaar. De stress van voor het eerst op kamers gaan, verliefd zijn, een eerste baan of studie, lokt de psychose uit. Mensen die eenmaal psychotisch zijn geweest hebben een grotere kans om er vaker een te krijgen. Zij zijn blijkbaar gevoelig voor psychoses. Ook cannabisgebruik (blowen) vergroot de kans op een psychose.

Onder mensen met een migratie-achtergrond komt psychose relatief vaak voor. Het lijkt erop dat dat te maken heeft met sociaal isolement. Wonen in een achterstandswijk lijkt van invloed te zijn. Psychoses komen ook voor bij een bipolaire stoornis of na een bevalling.

De diagnose hangt af van de verschijnselen, oorzaak en tijdsduur van de psychose. Soms wordt de eerste diagnose later weer veranderd. De meeste mensen die een psychose hebben horen **stemmen** die er in de werkelijkheid niet zijn. Ook kunnen mensen dingen zien, proeven, ruiken en voelen die niet kloppen met de werkelijkheid. Soms geven stemmen opdrachten of commentaar. Dat kan beangstigend zijn. Als de patiënt hardop terugpraat komt dat op omstanders vreemd over.

'je bent lelijk'

'dat kan je toch niet'

'je moeder is een heks, geloof haar niet'

WAT IS PSYCHOSEGEVOELIGHEID

Wanen zijn ideeën of overtuigingen die niet passen bij de realiteit. Iemand weet bijvoorbeeld zeker dat hij rechtstreeks in verbinding staat met een hogere macht of dat er een complot tegen hem wordt gesmeed. Gewone gebeurtenissen krijgen een speciale betekenis. Het is moeilijk iemand met wanen op andere gedachten te brengen: hij is niet gevoelig voor redelijke argumenten.

‘de geheime dienst luistert mij af, er zit een zender in de tv’

‘ik ben op aarde om de wereld te redden’

Het **denken** kan te snel of te langzaam zijn. Soms lijkt er geen verband te zijn tussen de gedachten. Voor mensen in de omgeving is het moeilijk om te begrijpen wat iemand die psychotisch is bedoelt. En hij kan weer moeite hebben om anderen te begrijpen.

‘iemand kan op de raarste – ongepaste – momenten in lachen of in huilen uitbarsten’

Stemmen, wanen en verwardheid worden positieve symptomen genoemd. Negatieve symptomen gaan over gedrag dat er juist níet is of minder dan normaal: energie, concentratie of levendigheid.

op vlakke toon praten, de hele dag op bed liggen, niks willen

[Lees meer over psychose](#)

SCHIZOFRENIE

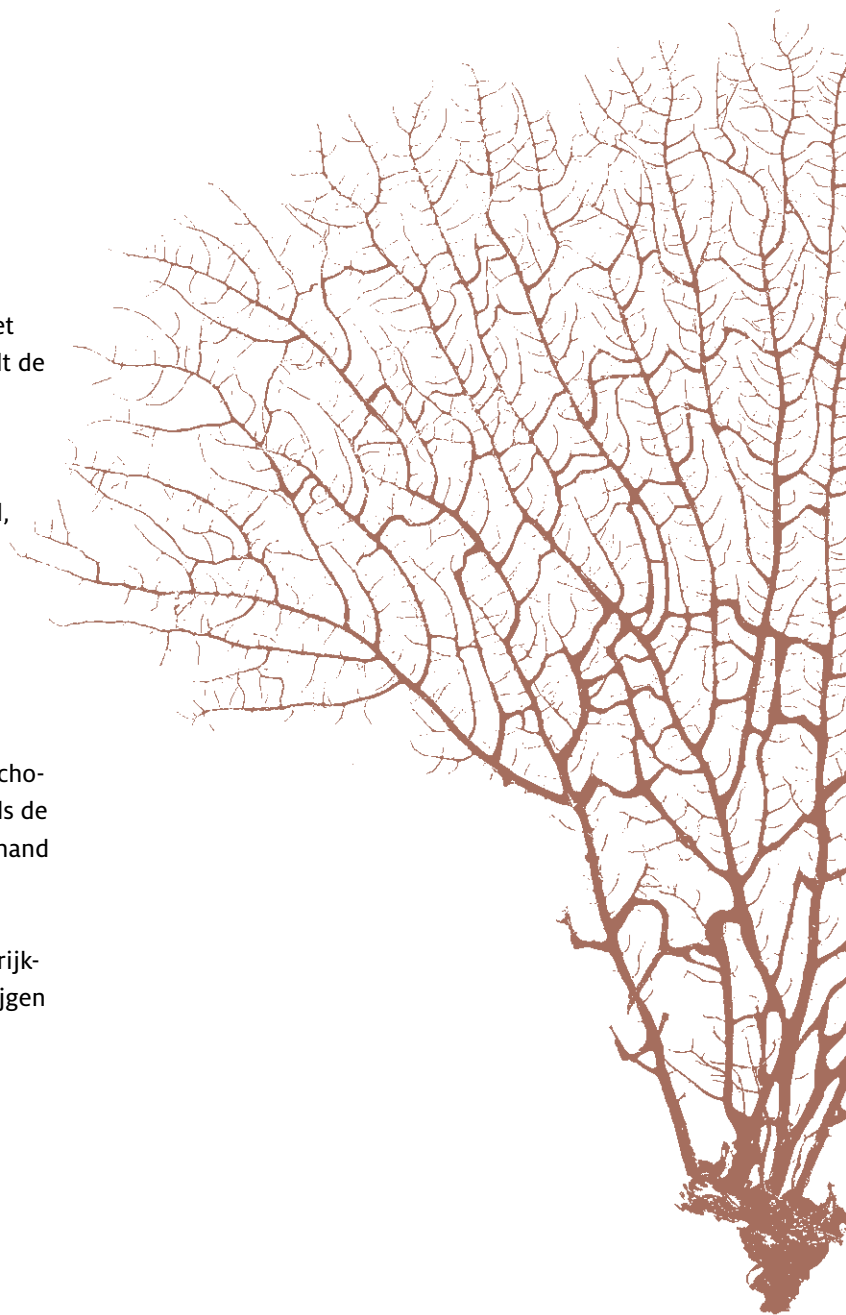
Als de psychoses langer duren, vaker terugkomen en het ook in de tussenliggende periodes niet goed gaat, wordt de diagnose schizofrenie gesteld.

Er is de laatste jaren veel discussie over de term schizofrenie. Patientenvereniging Anoksis bijvoorbeeld, vindt de term onduidelijk en stigmatiserend. Het internationale handboek voor psychiaters, de DSM-5, heeft het over het schizofreniespectrum- en andere psychotische stoornissen.

Psychosegevoeligheid en schizofrenie liggen in elkaars verlengde. Maar een klein deel van de mensen met psychoses krijgt de diagnose schizofrenie. Die wordt gesteld als de psychoses regelmatig terugkomen en lang duren en iemand veel last heeft van negatieve symptomen.

Hoe het genoemd wordt, is voor Ypsilon niet de belangrijkste vraag. Hoe uw naaste en u snelle en goede hulp krijgen is dat wel.

[Lees meer over schizofrenie](#)



4 OMGAAN MET UW NAASTE

Omgaan met iemand die psychotisch is, is niet gemakkelijk. Uw zoon, zus, partner of vriend lijkt zichzelf niet te zijn, reageert vreemd, agressief of angstig. Het lijkt alsof u hem niet bereikt. U vraagt zich af hoe u tot hem kunt door-dringen.

Probeer contact te houden

Goed luisteren, grenzen stellen en geen verwijten maken zijn heel belangrijk, maar niet gemakkelijk. Want uw naaste doet vreemd. Stemmen leiden hem af. Hij denkt dat hij achtervolgd wordt, of voelt zich bedreigd, misschien zelfs door u. Ook kunt u de indruk krijgen dat hij niet geïnteresseerd is in wat u hem vertelt. Hij heeft een andere kijk op de werkelijkheid.

Het helpt niet om tegen de psychotische waarnemingen en gedachten in te gaan. Zijn ervaringen zijn voor hem wel degelijk echt. Het is belangrijk om het contact zo goed mogelijk te houden. Laat hem in zijn waarde en luister naar hem zonder de discussie aan te gaan. Dat brengt rust. Dat wil niet zeggen dat u uw naaste in alles gelijk moet geven. Hij ziet of hoort dingen. U niet.

A photograph showing several paper cutouts of human figures on a surface with horizontal stripes. One figure in the center is orange, while the others are brown. They are arranged in a loose circle, with some holding sticks or thin rods.

Soms zou ik het wel willen uitschreeuwen:
'Die stemmen zijn niet écht. Je wordt niet écht bedreigd!'

TIPS VOOR DE OMGANG

Vraag wat uw familielid denkt en voelt

Uw naaste kan tijdens een psychose erg in zichzelf gekeerd zijn. Vraag hem om over zijn gevoelens en gedachten te vertellen.

Kort en duidelijk

Mensen met een psychose kunnen in de war zijn of moeite hebben om zich te concentreren. Breng uw boodschap zo kort en duidelijk mogelijk. En stel één vraag tegelijk.

Eerlijk en direct

Iemand kan soms zo verward zijn dat u er maar weinig van kunt volgen. Zeg dat dan ook, maar ontken het gevoel van de ander niet.

‘Ik zie die spinnen op de muur niet, maar wat moet dat eng zijn. Wat kan ik voor je doen zodat je je minder angstig voelt?’

Zeg niet: ‘Er is niets om bang voor te zijn’, want hij is bang. Luister naar wat hij over die angst kan vertellen.

Geen overbezorgdheid en betutteling

Natuurlijk bent u bezorgd, maar probeer betutteling te vermijden. Gun uw familielid zijn eigen leven. Wees wel alert als er sprake is van gevaar. Een psychose hoeft niet op alles invloed te hebben. Over alledaagse zaken kunt u vaak gewoon afspraken maken.

Grenzen

Het is niet makkelijk, maar wel goed om uw grenzen aan te geven. Hierdoor houdt u grip op welke zorg u op u neemt. Uw naaste weet waar hij een ander voor moet vragen.

Bevestig en beloon

Tijdens een psychose raakt uw familielid de greep op het leven kwijt en voelt zich hierdoor soms onzeker. Bevestiging voor de zaken die goed gaan kan helpen. Verlang niet te veel, maar moedig eigen initiatief wel aan; wees met kleine stapjes tevreden.

Help mee de draad weer op te pakken

Het valt niet mee om na een psychose het gewone leven weer op te pakken. Structuur in de dag en een rustige omgeving zijn belangrijk. Mogelijk kunt u uw familielid ‘verleiden’ tot activiteiten waarvan u denkt dat ze goed voor hem zijn. ‘Gewone dingen’ bieden afleiding.

OMGAAN MET UW NAASTE

Als contact met uw naaste moeilijk is

Ik twijfel of ik hulp moet zoeken

Hoe eerder psychotische verschijnselen worden herkend en behandeld, hoe groter de kans op herstel. Trek dus bij twijfel altijd aan de bel. Veel jonge mensen hebben 'buitengewone ervaringen'. Gespecialiseerde hulpverleners kunnen jongeren helpen over deze ervaringen te praten en inschatten of er risico is op een psychose.

[Lees meer over vroeg ingrijpen](#)

Hij vindt dat er niets aan de hand is

Psychotische mensen zijn er niet altijd van te overtuigen dat zij hulp nodig hebben. Zeggen dat je je zorgen maakt en aandringen heeft geen zin. Het kan helpen om met uw naaste niet over ziekte en symptomen te praten, maar over het dagelijks leven. Waar heeft hij last van, wat gaat goed of juist niet? Misschien zijn er (deel)oplossingen mogelijk? U kunt ook eerlijk zeggen waar u last van heeft. En u mag zeker grenzen stellen aan wat u aanvaardbaar vindt.



Hoezo ziek?

Ypsilon maakte een workshop en een brochure over hoe u in contact kunt blijven met uw naaste.

[Lees meer](#)



Iedere keer als ik mijn zoon bezoek neem ik mijn aantekeningenschriftje mee. Ik lees het onderweg allemaal nog eens door. Om me te herinneren wat werkt en met de goede toon bij hem binnen te stappen. Korte zinnen gebruiken. Het simpel houden. Me niet laten verleiden tot discussie. Hem niet proberen te veranderen maar aanvaarden wie hij is. Mezelf duidelijk uitspreken in de ik-vorm, er niet iets van 'vinden'. Achteruit leunen en rustig ademen helpt.

OMGAAN MET UW NAASTE

Als het contact met uw naaste moeizaam verloopt

Hij wil niet naar de psychiater

Ggz-instellingen weten dat niet iedereen die hulp nodig heeft die ook vraagt. In veel steden verlenen ze daarom ook 'bemoeizorg'. Hulpverleners zoeken de patiënt op, ongeacht of hij thuis woont of op straat leeft. Met veel geduld lukt het soms om het vertrouwen te winnen en hem toch in zorg te krijgen.

Ook de huisarts kan de verwijzing naar de ggz regelen.

Als uw familielid al eerder in behandeling is geweest, kunt u zelf aan zijn behandelaar vragen of die contact zoekt met de patiënt. Vraag om een gesprek waarin u uw zorgen kunt vertellen. Wijs de hulpverlener op zijn verantwoordelijkheid om zijn patiënt hulp te bieden.

De adviesdienst of de regionale contactpersonen van MIND Ypsilon kunnen met u meedenken over wat u nog meer kunt doen.

Advies en steun

De gesprekken liepen soms helemaal verkeerd. Ik wist achteraf wel wáár het fout ging, maar niet hoe ik het beter aan had kunnen pakken.



5 AANDACHT VOOR UZELF

Het is nogal wat als je familielid een psychose krijgt, zo'n moeilijk te begrijpen aandoening. U bent verdrietig omdat uw naaste dit moet doormaken. Misschien ook boos, op uw naaste of op zijn hulpverleners. U voelt zich schuldig, omdat u het niet eerder in de gaten had. Of u bent bang voor wat de toekomst brengen zal.

Stop deze gevoelens niet weg, maar praat erover.

In de eerste plaats met uw andere gezinsleden; zij maken tenslotte hetzelfde mee. Bovendien hebt u elkaars steun hard nodig. Respecteer dat ieder het op zijn eigen manier beleeft. Zoek geen schuldige, die is er niet. Ook u hebt geen schuld.

Zoek steun voor uzelf

Niet alleen uw naaste heeft hulp nodig. Uzelf misschien ook. Vraag de huisarts of de praktijkondersteuner (POH ggz) om ondersteuning. Maak een afspraak met de familievertouwenspersoon, de bedrijfsarts, een maatschappelijk werker of de onafhankelijke cliëntondersteuner van de gemeente.

MIND Ypsilon biedt steun en contact voor ouders, partners, kinderen-van en broers- en zussen. Live en digitaal.

[Lees meer](#)

'op mijn werk kon ik de zorgen even loslaten'



→ Leer van de ervaringen van andere naasten

AANDACHT VOOR UZELF

Zonder hulp kan het jaren duren voordat u goed met de nieuwe situatie, uw naaste of met de hulpverlening kunt omgaan. Laat geen kostbare tijd verloren gaan. Volg een training. Goede voorbeelden zijn de training Interactievaardigheden en de workshop Verbindende gespreksvaardigheden. Vraag erom bij de hulpverlening, het steunpunt mantelzorg of het zelfregiecentrum!

[Lees meer over trainingen](#)

Doe het niet alleen

Misschien vindt u het lastig om burens, familie of vrienden om hulp te vragen. U wilt uw eigen boontjes doppen, denkt dat zij het al druk genoeg hebben of praat niet graag over uw problemen. Zorgen voor iemand met een psychiatrische aandoening is een eenzame klus. Door anderen te vragen om een deel van die klus over te nemen wordt die lichter. Probeer het eens. Ze doen het vaak graag!

[Lees meer over vraagverlegenheid](#)

→ [Lees hoe u overbelasting kunt voorkomen](#)

U heeft ook nog een eigen leven

Niemand is ermee geholpen als u niet meer vooruit kunt. Cijfer uzelf dus niet weg, stel grenzen, en blijf dingen doen waar u plezier in hebt. Zoek steun bij anderen.



AANDACHT VOOR UZELF

Werk samen met de hulpverlening

Hulpverleners komen en gaan, u bent de stabiele factor, u kent uw naaste het beste. Onderzoek toont aan dat familie de kans op een nieuwe psychose kan verkleinen. Maar daar hebt u wel ondersteuning bij nodig. Overleg met de hulpverlening wat u kunt en wat u wilt doen. En welke ondersteuning u daarvoor van hen nodig hebt. Gebruik bijvoorbeeld [de Triadekaart](#)

De buitenwereld

Verwijzen leidt vaak tot meer onbegrip dan open kaart spelen. Geef mensen in de omgeving (buren, collega's, school, familie) daarom informatie en uitleg. Mensen die uw familielid goed kennen, kunt u uitgebreider informeren dan degenen die hem niet hebben meegemaakt. Wees zorgvuldig in wat u vertelt. Overleg, als dat kan, met uw familielid. Hij moet ten slotte straks weer met hen verder.

➔ [Lezen over ervaringen van naasten](#)

Ik zat stevig in de problemen met mijn psychotische kinderen en hun hulpverleners. Het contact met andere moeders van psychisch zieke kinderen deed me goed. We hadden aan een half woord genoeg om elkaar te begrijpen. Het relativeerde, gaf steun. In het begin waren de emoties groot, veel tranen, maar ook een lach. Heel ontspannend.

Ik was soms jaloers op de aandacht die mijn broer kreeg. Durfde daar nooit over te praten. Het is toch te zot voor woorden dat je jaloers bent op je zieke broer.

In de groep bleek dat bijna iedereen daar last van heeft. Zo'n opluchting!

6 FAMILIE EN HULPVERLENING

Bij welke hulpverlener kunt u terecht als u ongerust bent over uw naaste? Waar moet u heen als u de eerste signalen van een psychose opmerkt? En wie helpt als de situatie zo uit de hand loopt, dat direct hulp nodig is?

Uw kennis is belangrijk

In de meeste families is het normaal dat anderen bijspringen als een van de gezinsleden het moeilijk heeft. Als uw naaste een hartprobleem heeft zegt de specialist: 'Neem vooral iemand mee, twee horen meer dan een.' Ook in de ggz is aangetoond dat een betrokken familie de resultaten van de behandeling verbetert. Familie weet veel van de patiënt, over jeugd, schooltijd en gevoeligheden. En kan een goede invloed uitoefenen op het herstel. De hulpverlener kan daar z'n voordeel mee doen. Geef de hulpverlener dus de informatie waarvan u zelf denkt dat die van belang kan zijn. Vertrouw daarbij op uw eigen kennis over uw zieke familielid.

[Lees meer over de rol van de familie](#)

Zie de hulpverlener als bondgenoot

Een hulpverlener doet wat hij kan om zo goed mogelijke zorg te bieden. Is dat naar uw gevoel niet genoeg, praat er dan over. Benadruk dat u samen – met z'n drieën – hetzelfde doel heeft: namelijk het welzijn van uw naaste. Probeer goede afspraken te maken over wie u wanneer en waarvoor kunt benaderen.

[Lees meer over wie u wanneer kunt benaderen](#)



FAMILIE EN HULPVERLENING

Niet alles is mogelijk

U mag van de hulpverlener verwachten dat hij volle aandacht heeft voor uw naaste en dat hij alles probeert wat mogelijk is. Maar ook de hulpverlener is afhankelijk van mensen en methoden. Het kan zijn dat hij geen oplossing meer weet. Overleg dan samen over alternatieven. Misschien weet een collega-hulpverlener raad.

Houd een dagboekje bij

Noteer kort en zo zakelijk mogelijk wat u met uw familielid meemaakt. Zo hebt u altijd iets om op terug te grijpen. Schrijf op wat u met de hulpverleners van uw naaste wilt bespreken. Bespreek open wat u bezighoudt en stel alle vragen die u wilt. Als u iets niet begrijpt of ergens over twijfelt, vraag dan door.

Doe het niet alleen

Het is belangrijk om de kring, het netwerk, rond de patiënt in stand te houden. Familieleden, burens of vrienden zijn vaak bereid om te helpen, zeker als ze steun aan elkaar hebben. Een 'onafhankelijke cliëntondersteuner' van de gemeente kan helpen zoeken naar ondersteuning voor het netwerk.

[Lees meer](#)



FAMILIE EN HULPVERLENING

Als het contact met de hulpverlener moeizaam verloopt

Hij krijgt geen behandeling

U klopt niet zomaar aan om zorg te vragen voor uw familielid, dus u mag verwachten dat uw vraag serieus wordt genomen. Vindt de huisarts of psychiater behandeling niet nodig, dan moet hij met een goed alternatief komen. Ziet de psychiater geen mogelijkheden voor (desnoods gedwongen) behandeling, dan is het raadzaam bij MIND Ypsilon na te vragen of de wet toch mogelijkheden biedt. U kunt ook de familievertrouwenspersoon (FVP) of de familie-ervaringsdeskundige (FED) vragen om te bemiddelen.

De hulpverlener wil niet met mij praten over mijn naaste

Informatie van uw kant is belangrijk voor de behandeling. Samenwerken met familie leidt tot betere zorg. 'Privacy-regels' mogen nooit reden zijn om naasten niet te informeren of hun verhaal aan te horen.

[Lees meer over familiebeleid](#)

[Lees meer over de huisarts](#)

Mijn broer deed tegen de psychiater ineens normaal. Heel anders dan ik hem dagelijks meemaak. Eerst dacht de psychiater dat ik overdreef. Maar ik gaf duidelijke voorbeelden over het gedrag van mijn broer. Toen vroeg de psychiater door en merkte hij zelf wat er niet klopte.

Ik voel me niet serieus genomen

U bent degene die uw familielid het beste kent en daardoor beschikt u over waardevolle informatie voor hulpverleners. Zeg dat u graag samen wil werken. Dat houdt in dat u de mening van de hulpverlener respecteert, maar ook dat u mag verwachten dat de hulpverlener goed naar u luistert. De combinatie van kennis en deskundigheid – én de inbreng van de patient – levert de beste zorg op. Dat is **triadisch werken**.

[Lees meer over de Triadekaart](#)

Klagen

Klagen is meestal niet de manier om betere zorg voor uw naaste te krijgen. Komt u er met de hulpverleners van uw naaste niet uit, vraag dan een gesprek aan met de familie-vertrouwenspersoon of de directie van de instelling. Ziet u geen andere weg, dan kunt u een klacht indienen bij de instelling, de familievertrouwenspersoon of het Landelijk Meldpunt Zorg. Wilt u advies, neem dan contact op met MIND Ypsilon.

[Landelijk Meldpunt Zorg](#)

[Landelijke stichting familievertrouwenspersoon](#)

7 HERSTEL

Als je herstelt van een griepje zijn de symptomen verdwenen en ben je weer net zo gezond als voor je griep kreeg. In de psychiatrie betekent herstel iets anders. Daar is herstel 'een leven kunnen leiden dat zinvol en bevredigend is, mét de aandoening'.

Wat Ypsilon betreft gaat herstel vooral om de vraag of iemand zijn leven weer – zoveel als voor hem mogelijk is – in eigen hand weet te nemen. Iedereen heeft mogelijkheden tot herstel. Zowel mensen na een eerste psychose als mensen die al jaren ambulante zorg krijgen of in een instelling of beschermd wonen.

Herstel gaat over vooruitgang op het gebied van **gezondheid** (voeding, beweging, gewicht), de **persoon** (zelfvertrouwen), het **dagelijks functioneren** en over **sociale aspecten** (contacten, relaties, bezigheden). Herstel gaat vaak met kleine stapjes.

Ook de naaste moet herstellen

De schrik, zorg en zoektocht naar hulp hebben vaak een hoop geveegd. Herstel betekent voor naasten iets meer afstand nemen, weer aandacht besteden aan andere dingen, aan familie en vrienden. Maar vooral de gebeurtenissen verwerken.



Soms denk ik dat ik mijn wensen op mijn dochter projecteer. Dat ik haar het leven wens van een doorsnee jongere: vriendinnen, sporten, stappen. Later een vriend, een baan, kinderen. Hele gewone wensen. Dan ben ik de wanhoop nabij. Zal zij ooit zo'n leven kunnen leiden?

HERSTEL

Hulp nodig

Mensen met een psychiatrische aandoening hebben een medische behandeling nodig die de symptomen vermindert. Daarnaast moeten ze hun leven weer oppakken: een huis, het huishouden, een inkomen, een sociaal leven met vrienden en relaties, een zinvolle invulling van de dag, met werk of studie. Op al deze gebieden is begeleiding nodig, langdurig en flexibel. Passend bij iemands behoeften. Als patient, familie en hulpverlener samenwerken, geeft dat de grootste kans op herstel.

Ypsilon verwoordde haar visie op herstel in een visiesheet

Wat bevordert het herstel van mijn zoon? Dat hij fijn woont, met goede begeleiding en behandeling en een moeder die af en toe meekijkt. Zo zet hij telkens een stapje verder.

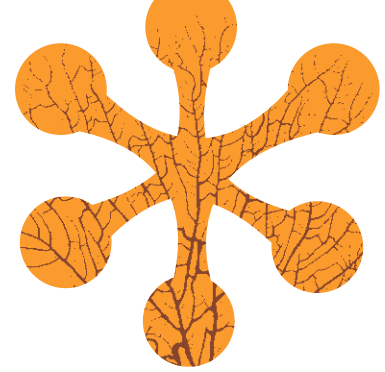
Wie helpt?

Gemeenten, ggz-instellingen en zorgverzekeraars bieden de voorzieningen die nodig zijn voor herstel.

De zorg en ondersteuning aan mensen met een psychische aandoening is geregeld in drie wetten:

Onder de **wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)**, vallen voorzieningen waar mensen met een kwetsbaarheid gebruik van kunnen maken, zoals beschermd wonen, begeleiding bij het dagelijks leven en maatschappelijke opvang. De gemeente is hiervoor verantwoordelijk. Behandeling door de ggz wordt betaald vanuit de **zorgverzekeringswet (ZVW)**. Via de **wet langdurige zorg (Wlz)** worden opname en behandeling betaald.

Lees meer over herzieningen in de zorg



8 SOCIAAL FUNCTIONEREN

De ggz biedt medische zorg en behandeling, zowel in een instelling, in een beschermde woonvorm of aan mensen thuis. De gemeente is verantwoordelijk voor wonen, begeleiding en dagbesteding van haar kwetsbare burgers, onze naasten.

Voor welke zaken kun je bij de gemeente aankloppen?

- Huisvesting
- Begeleiding
- Huishoudelijke ondersteuning
- Inkomen
- Ondersteuning bij financiële en administratieve zaken
- Dagbesteding, werk, opleiding
- Eenzaamheid

Voor de naaste

- Mantelzorgondersteuning
- Training
- Respijtzorg (er even tussenuit)

Onafhankelijke cliëntondersteuner

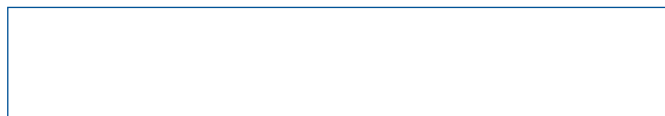
De onafhankelijke cliëntondersteuner van de gemeente is er om naasten en cliënten te ondersteunen. Hij wijst u bijvoorbeeld op Ypsilon, de MIND-atlas of de mogelijkheden voor bewindvoering. Wacht niet te lang en neem meteen contact op met de onafhankelijke cliëntondersteuner.



9 WONEN

Iedereen heeft recht op fatsoenlijke en betaalbare huisvesting. Dus ook mensen met een ernstige psychiatrische aandoening. Toch is juist het wonen iets waar veel familieleden en naasten grote zorgen over hebben. Gemeenten en woningbouwcorporaties zijn verantwoordelijk voor het huisvesten van kwetsbare burgers. Maar juist die hebben weinig verstand van wat er nodig is om het wonen bij onze doelgroep te laten lukken.

‘Wonen alleen is niet genoeg’, zeggen Ypsilonleden. Een goede en veilige en prettige plek is een basis, maar zonder begeleiding en een goede dag-invulling lukt het niet.



Begeleid of beschermd wonen

Mensen worden geacht zo zelfstandig mogelijk te wonen. Niets op tegen, vindt Ypsilon. Als ze daar maar de juiste en voldoende begeleiding bij krijgen.

Mensen die begeleid wonen krijgen ondersteuning aan huis. Een beschermende woonvorm biedt mensen een combinatie van wonen en begeleiding. Beschermd wonen wordt aangeboden door een Regionale instelling beschermd wonen (RIBW) of een ggz-instelling. Gemeenten zijn verantwoordelijk voor beschermd en begeleid wonen.

Kleinschalige woonvoorzieningen

Er zijn mensen die niet wachten tot hun naaste een goede plek krijgt aangeboden. Zo ontstaan steeds meer woonvormen waarbij naasten betrokken zijn. De ondersteuning is afgestemd.

www.ypsilon.org/wonen



10 ALS HET MOEILIJK IS

Als dwang nodig is

Als de psychiatrische aandoening leidt tot gevaar, voor de patiënt zelf of voor anderen, is dwang soms onvermijdelijk. Met de komst van de Wet verplichte ggz (Wvggz), per 1 januari 2020, kan dwangbehandeling ook thuis worden opgelegd, in de vertrouwde omgeving en met steun van de vertrouwde mensen. Voor naasten kan dat grote consequenties hebben. Was vroeger de opname soms een moment om tot rust te komen, nu wordt u gevraagd om een rol te spelen in het bezweren van de crisis.

Melden

Wie zich zorgen maakt over een familielid, buurvrouw, vriend of collega die zich vreemd gedraagt weet vaak niet waar hij hulp kan vinden. Zelfs familieleden worden van het kastje naar de muur gestuurd. Met als gevolg dat deze mensen niet de zorg krijgen die zij hard nodig hebben. De regering heeft een landelijk meldnummer toegezegd, een telefoonnummer voor niet-acute situaties, dat 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar moet zijn.

Men zegt dat u een gedwongen opname moet aanvragen

U als naaste bent de constante factor. Het vertrouwen tussen u en de patiënt staat voorop. Een hulpverlener is vervangbaar. Daarom is het beter dat niet u, maar de hulpverlening bij de rechter een verzoek tot gedwongen behandeling doet. Dat houdt het ook zakelijk. U mag de rechter vragen ook uw kant van het verhaal te 'horen'. Dat hoeft niet letterlijk, u kunt het ook opschrijven.

Opname is niet nodig maar een behandeling wel

Verplichte behandeling kan volgens de Wet verplichte ggz (Wvggz) in het ziekenhuis plaatsvinden, maar ook thuis. *De rechter kan beslissen dat de patiënt niet hoeft te worden opgenomen als hij zich houdt aan bepaalde voorwaarden, bijvoorbeeld het gebruik van medicijnen. Houdt hij zich niet aan de afspraak, dan kan hij alsnog worden opgenomen.*

[Klik hier voor de Ypsilon digitale toolkit voor naasten: Het is crisis thuis](#)

ALS HET MOEILIJK IS

Uw familielid is 'te vroeg' ontslagen uit het ziekenhuis

De ggz probeert opnames kort te houden. Ggz-, FACT- of wijkteams geven zorg en begeleiding, zoveel mogelijk in de eigen omgeving. IBT-teams (intensieve behandeling thuis) kunnen worden ingezet om opname te voorkomen. U mag verwachten dat het team ook met u contact onderhoudt.

Toch komt het nog voor dat mensen te snel en zonder nazorg thuiszitten of, erger nog, op straat staan. De argumenten: 'hij werkt niet mee aan de behandeling', of 'hij is uitbehandeld' mogen nooit gebruikt worden om de behandeling te stoppen. Als iemand ziek is heeft hij recht op zorg. 'Moeilijke' patiënten hebben eerder méér dan minder zorg nodig. Als de patiënt wegloopt terwijl hij gedwongen is opgenomen, dan moet hij worden opgespoord en teruggebracht naar het ziekenhuis. Zat hij er vrijwillig, dan mag u verwachten dat instelling of team er alles aan doet om de noodzakelijke nazorg te regelen.

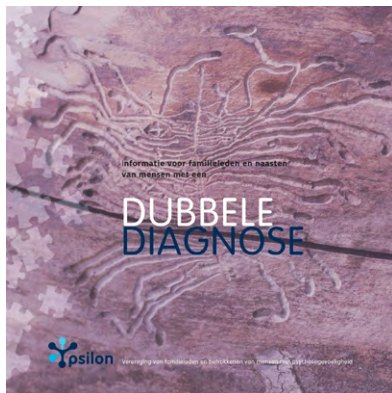


ALS HET MOEILIJK IS

Uw familielid gebruikt drugs of komt in aanraking met justitie

Een groot deel van de mensen die een psychische stoornis hebben, gebruikt alcohol of drugs of is hieraan verslaafd. Behandeling van psychose en verslaving moet gelijktijdig gebeuren. Daarom zitten in de ambulante teams deskundigen uit zowel de psychiatrie als de verslavingszorg. Ondersteuning van de patiënt en zijn familie en het werken aan een goede daginvulling zijn belangrijke elementen uit de behandeling.

Informatie voor naasten van mensen met dubbele diagnose



Mensen die door hun psychische stoornis een strafbaar feit hebben gepleegd, komen in aanraking met politie en justitie. De rechter kan ze veroordelen tot **forensische zorg**, vaak in combinatie met een straf. Terwijl de patiënt is afgesloten van de samenleving moeten zijn naasten, vaak van de ene dag op de andere, hun weg zien te vinden in een onbekende wereld met andere instellingen, andere zorg, minder contact en strenge wetgeving.



Informatie voor naasten van mensen in de forensische psychiatrie

Sommigen negeerden mij. Anderen spraken me aan op het gedrag van mijn broer. Ik wist niet wat ik moest zeggen.

‘Als hij nou maar zou stoppen met blowen, dan kwam het wel goed.’



ALS HET MOEILIJK IS

Bewind, curatele, mentorschap

Mensen met een psychische aandoening handelen niet altijd in hun eigen belang. De rechter kan een mentor, bewindvoerder of curator benoemen. Deze kan/kunnen beslissingen nemen in naam van de patiënt, zo mogelijk in overleg met hem. Mentorschap gaat over behandeling, zorg en begeleiding, bewindvoering over financiële zaken en curatele over beide.

Zelf mentor of bewindvoerder worden?

Als mentor van uw zieke naaste kunt u gemakkelijker met de hulpverleners van uw naaste overleggen. Omdat u een wettelijke status heeft, moeten ze u betrekken bij beslissingen over de zorg. Soms is het juist beter dat een buitenstaander mentor wordt. Bijvoorbeeld omdat familie al zwaar belast is.

Als bewindvoerder kunt u de geldzaken van uw naaste beheren. Om ruzie over geld te voorkomen kan het verstandig zijn om een buitenstaander te benoemen. Dat geldt ook voor een curator. Curatele gaat zowel over de persoonlijke als de financiële zaken.

[Lees meer](#)



11 MEER INFORMATIE

Ypsilon ondersteunt naasten van mensen met psychosegevoeligheid, informeert, geeft advies en brengt hen samen. Ypsilon komt op voor de belangen van familie én patiënt bij overheid, gemeenten, politiek en in de ggz. Met haar adviesdienst, website, brochures, kwartaalblad YN, nieuwsbulletin Ypsbul, workshops en trainingen. Over werken in de triade, wonen met zorg, hulp bij crisis. Ypsilon is actief in het hele land en heeft zo'n 40 afdelingen. Ypsilon is als zelfstandige organisatie



aangesloten bij MIND en noemt zich daarom MIND Ypsilon.

www.ypsilon.org

MIND is een initiatief van Fonds Psychische Gezondheid, Korrelatie en MIND Landelijk Platform. MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid is de koepel van, voor en door cliënten- en familieorganisaties (waaronder



Ypsilon) in de ggz. MIND spreekt met politici, beleidsmakers, zorgverzekeraars en branche-organisaties. www.wijzijnmind.nl

Bij Anois, vereniging voor en door psychosegevoelige mensen, kunnen mensen in contact komen met lotgenoten, ervaringen delen en uitwisselen, uit hun isolement komen,



zich verbonden voelen en actief worden.

www.anois.nl

De stichting Vrienden van Ypsilon ondersteunt de vereniging financieel. U kunt Vriend worden via

www.vriendenvanypsilon.nl



Lees meer over:

- [De rol van de familie, kwaliteitsstandaarden, familiebeleid in instellingen](#)
- [Triadekaart](#)
- [Omgaan met naasten zonder ziekte-inzicht](#)
- [Landelijke stichting familievertrouwenspersonen](#)
- [Familieraden](#)
- [Familie-ervaringsdeskundige:](#)
- [Informatie over gedwongen opname en behandeling](#)
- [Bewind curatele mentorschap](#)
- [Kwaliteitsstandaarden ggz-zorg](#)
- [Wonen](#)



COLOFON

Met dank aan

Carola van Alphen, Henk-Willem Klaassen, Rita Loholter, Marjo Markx, Bert Stavenuiter, Wim Veling

tekst en eindredactie: Annemiek de Kruif

vormgeving: Helma Timmermans | Grafisch Ontwerp

basisontwerp: Chantal Vansuyt | www.inpetto-ontwerp.nl

ISBN: 9789074374958

Landelijk bureau Ypsilon

T (088) 000 21 20 (10-16 uur op werkdagen)

E ypsilon@ypsilon.org

W www.ypsilon.org

Bestellen

Deze brochure is voor leden gratis te downloaden via www.ypsilon.org

Een geprint exemplaar is tegen betaling te bestellen bij Ypsilon:

via de [webwinkel](#) of telefonisch: (088) 000 21 20.

© 2019: MIND Ypsilon

Deze brochure is mede mogelijk gemaakt door financiële ondersteuning van:

Janssen, stichting Vrienden van Ypsilon

schizofrenie

contact

alleen

schuldgevoel

bang

verdriet

