

Thema-avond 'Samen leren omgaan met psychische problemen'

Inleiding door: Carla Aantjes

De Hoop ggz

Vrienden van De Hoop

13 mei 2020

Opening

- *Bijbel lezing: Mattheüs 11 vers 28 – 30*

Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven. Neem Mijn juk op u, en leer van Mij dat Ik zachtmoedig ben en nederig van hart; en u zult rust vinden voor uw ziel; want Mijn juk is zacht en Mijn last is licht.

Inhoud

- Inleiding
- Psychiatrische ziektebeelden
- Verslaving en gezinssysteem eromheen
- Wat kan de kerk en het pastoraat doen?
- Niet pluis gevoel
- Wat kan de kerk en het pastoraat voor de directe omgeving doen

Inleiding

- Van alle Nederlanders die nooit eerder in hun leven een psychische stoornis hebben gehad ontwikkelt per jaar ongeveer 3% een psychische stoornis. Dat betekent dat jaarlijks zo'n 191.000 Nederlanders voor het eerst te maken krijgen met de last van een psychische stoornis
- Verslaving; een toestand waarin een persoon fysiek en/of mentaal van een gewoonte of stof afhankelijk is, zodanig dat hij/zij deze gewoonte of stof niet, of heel moeilijk los kan laten. Een verslaving aan een gedrag, gebruik of handeling, of aan een middel

Psychiatrische ziektebeelden

- **Psychose:** Een psychose is op de eerste plaats een stoornis in het contact met de realiteit. Psychotische mensen wantrouwen hun omgeving vaak en zijn verward. Een psychose kan voor zowel de patiënt als de omgeving zeer beangstigend zijn.
- **Psycho-organische ziekten:** Ziekte van Alzheimer, dementie, Korsakov, Parkinson. (ingrijpend en vrijwel onomkeerbaar). Dementie is altijd progressief (voortschrijdend), terwijl de verschijnselen bij korsakov stabiel kunnen blijven. In Nederland hebben naar schatting acht- à tienduizend mensen het syndroom van Korsakov.

Psychiatrische ziektebeelden

- **Depressie** is een van de meest voorkomende psychiatrische stoornissen. Geschat wordt dat in Nederland ongeveer 850.000 mensen aan een vorm van depressie lijden. (praten en pillen)
- **Angststoornissen**; denk daarbij aan angst en paniekstoornissen; obsessief compulsieve stoornis of posttraumatische stressstoornis. (CGT en medicatie. Gedragstherapie of traumabehandeling)
- **Persoonlijkheidsstoornissen**; verschillende clusters. Verschillende omgangsadviezen (afhankelijk, vermijndend, borderline)

Tips in de omgang met: persoonlijkheidsproblematiek

- Probeer te luisteren en niet meteen te oordelen of te adviseren en – heel belangrijk – blijf ook voor jezelf zorgen
- Kennis is beter begrijpen van achterliggende pijn/moeiten
- Gelijkwaardigheid en verantwoordelijkheid niet overnemen
- Laat iemand zelf fouten maken en de verantwoording nemen.
- Beweeg niet met iemand mee, maar houd hem of haar een spiegel voor. Wees betrouwbaar
- Geef geen ongevraagd advies, hoe moeilijk dit ook is.
- Wees transparant en duidelijkheid, stel grenzen, biedt veiligheid

Verslaving en het systeem eromheen

- Onmacht
- Grenzen stellen
- Verslavingsgedrag
- Gezin, gezin van herkomst, kerk en werk
- Voorbeelden van eigen verantwoordelijkheid
- Voorbeelden van rekenschap/12 stappen model

- Kerk is en kan een steunsysteem zijn.

Verschil pastoraat en hulpverlening

- Bij **pastorale begeleiding** wordt het gesprek te voeren vanuit het **geloofsperspectief**; het gaat primair om de verhouding tussen God en mens. Al is de uitkomst wellicht hetzelfde het vertrekpunt binnen de Ggz is anders. De Hoop is een door de overheid erkende GGZ-instelling wat betekent dat De Hoop opereert binnen professionele, financiële en juridische kaders die gelden voor de gehele GGZ.
- In de **hulpverlening** staat het **gezondheidsperspectief** centraal. De Hoop laat zich door hun visie en christelijke identiteit inspireren en normeren door Gods Woord. De spirituele- of geloofsdimensie van een hulpvrager kan op een impliciete en expliciete wijze aan de orde komen in de hulpverlening

Wat kan de kerk en pastoraat doen?

- Het pastoraat kan (vroegtijdig) signaleren dat mensen psychische hulp nodig hebben en attenderen op bestaande mogelijkheden voor hulp. Het pastoraat kan waar nodig ook motiveren en appelleren om hulp te zoeken. Pastorale medewerkers hebben de mogelijkheid zich toe te laten rusten zowel in kennis als met geestelijke toerusting.
- Andersom zijn de hulpverleners niet altijd toegerust en bekend met het geloofsperspectief van de zorgvrager. Als hulpvragers binnen de Ggz behoefte hebben aan pastorale begeleiding kan een hulpverlener motiveren en stimuleren tot het zoeken van pastorale zorg. Waar nodig kan een hulpverlener de pastorale zorg (mede) organiseren.
- Wanneer is het van belang professionele hulp in te schakelen? In verschillende fases kan pastoraat van betekenis zijn: 1) signaleren; 2) doorverwijzen; 3) pastorale begeleiding tijdens en na behandeling; 4) pastorale (en diaconale) zorg voor mantelzorgers.

Signalen

Niet Pluis

- Verwaarlozing van: huis, tuin, zichzelf.
- Veranderingen in humeur: zoals agressie boos; geïrriteerd, driftbuien, uitbarstingen. overdreven uitgelaten; rusteloos, kan niet ontspannen, te blij, uitgelaten.
- Veranderingen in stemming: lusteloos, geen interesse, geen initiatief, onzeker, afhankelijk, trekt zich terug, eenzaam, piekeren, angstig, huilerig.
- Lichamelijke signalen zoals: is vaak ziek, blauwe plekken, slecht eetpatroon, slaapt slecht, gespannen spieren, maagklachten, rug- of hoofdpijn
- Bijzonder gedrag: iemand pest of wordt gepest, gebruikt alcohol of drugs, computer en/of social media kunnen niet worden losgelaten, druk, impulsief
- Veranderingen in denken en geheugen zoals: concentratieproblemen, raakt spullen kwijt, woordvindproblemen, kan de weg niet vinden, komt vaak te laat, valt in herhaling zonder dit zelf door te hebben
- Psychische problemen zoals bijvoorbeeld: waandenkbeelden, hallucinaties, verward denken; dingen horen en zien die er niet zijn
- Moeite in contact: geen of weinig vertrouwen in anderen.

Onderling verwijzen

stappenplan

Wanneer zeker hulpverlening inschakelen als pastoraat niet voldoende lijkt te zijn:

- -Bij vermoeden van verwaarlozing van kinderen
- -Bij agressie of ruzie, vermoeden mishandeling of geweld
- -Bij gedachten aan de dood of uitspraken over niet meer verder willen
- -Bij gezondheidsrisico's of zorgen om lichamelijke klachten/symptomen

Wanneer is het zeker van belang om pastorale zorg in te schakelen vanuit de professionele hulpverlening?

- -Wanneer er geloofsvragen of worstelingen zijn.
- -Als de pastoraat er behoefte aan heeft
- -Als het geestelijke terrein verdiept en besproken of behandeld dient te worden.
Zoals bijvoorbeeld schaamte, schuld, zelfbeeld en Godsbeeld

Het is Gods werk

God werkt in en door mensen heen. Zijn genade is zo ruim dat zowel het werkterrein van de Ggz en het pastoraat ermee vervuld kunnen worden. God geeft kennis, wijsheid, rust en ruimte in mensen. Of het nu hulpverleners, zorgvragers, pastoranten, pastoraal medewerkers zijn, medemensen dus.

Mantelzorgers ondersteunen

- Mantelzorgers zorgen meestal minder voor zichzelf dan voor de ander
- Als de zorg gedeeld wordt dan wordt de zorg minder, meer ruimte voor zichzelf
- Gezien en begrepen worden
- Voorzieningen (praktisch; denk aan oppas, vervoer, kerktelefoon)

Verder lezen:

Websites:

- www.dehoop.org
- www.vriendenvandehoop.nl

Boeken:

- Van Leegte naar Liefde
Over de macht van verslaving en de weg naar herstel.
- Verbonden blijven: Pastoraat aan (ex-)psychiatrische patiënten en hun naaste omgeving.
Verbonden blijven is een uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland in de serie Handreikingen voor het Pastoraat.