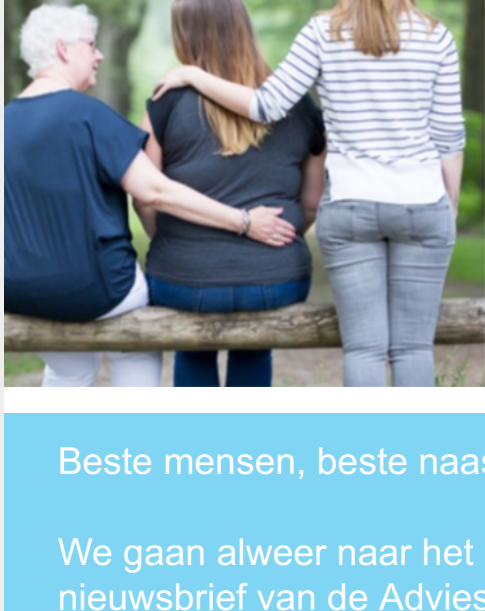


December 2022

# Nieuwsbrief

## Adviesraad Naasten



Beste mensen, beste naasten,

We gaan alweer naar het einde van 2022. Voordat het jaar voorbij is sturen wij je graag de nieuwsbrief van de Adviesraad Naasten. We willen je op de hoogte brengen waar de Adviesraad Naasten zich in de afgelopen tijd mee bezig heeft gehouden.

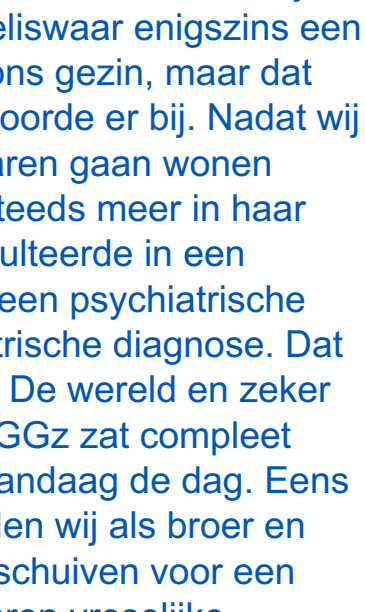
Je kunt lezen over de naastenavonden, de contactdag Familieraden Mind en de 'Dag van delen van Overvloed' van de Dimence Groep. Familievertrouwenspersoon Marleen Marsman en familie-ervaringsdeskundige Ilona Smit stellen zich voor. Waarin verschillen hun werkzaamheden?

We kijken nog even terug op het winnen van de Roos van Elisabeth, maar we beginnen met het voorstellen van Lieke Knook. Zij is al een jaar een enthousiast en gedreven lid van onze Adviesraad Naasten.



### Even voorstellen: Lieke Knook – lid van de Adviesraad Naasten

Al in mijn vroege jeugd bleek ik naaste te zijn van iemand met een psychische

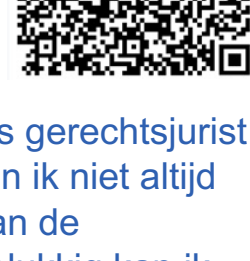


kwetsbaarheid, al heb ik mij dat als kind in het geheel niet gerealiseerd. Eén van mijn oudere zussen was weliswaar enigszins een buitenbeentje binnen ons gezin, maar dat 'was wat het was' en hoorde er bij. Nadat wij allemaal op onszelf waren gaan wonen verdwaalde mijn zus steeds meer in haar hoofd en dat resulteerde in een langdurige opname in een psychiatrische kliniek en een psychiatrische diagnose. Dat was eind jaren tachtig. De wereld en zeker ook de wereld van de GGz zat compleet anders in elkaar dan vandaag de dag. Eens in de paar weken werden wij als broer en zussen geacht aan te schuiven voor een gezinsgesprek. Dat waren vreselijke gebeurtenissen met allerlei verwijten naar ons naasten. Met een dagenlang aanhoudend rotgevoel ging je naar huis, totaal geen aandacht of ruimte voor jou als naaste. Ik vond het afschuwelijk om naaste te zijn.

Een paar jaar later leerde ik mijn vrouw Ellen kennen en kwam ik vanwege haar psychische kwetsbaarheid opnieuw als naaste in aanraking met de GGz. Verschillende hulpverleners hebben de revue gepasseerd. Hoe ik wel of niet werd betrokken wisselde sterk.

Immiddels prijs ik me al jaren gelukkig met een prettige, kundige regiebehandelaar die mij betreft en kan ik zonder overdrijven zeggen dat wij het schoolvoorbeeld zijn van het zogenaamde triadisch werken: cliënt-naaste-zorgverlener. We zijn echt complementair aan elkaar en dat leidt tot een succesvollere behandeling. Dat gun ik anderen ook en dat is één van mijn drijfveren geweest om me aan te sluiten bij de Adviesraad Naasten. Daarnaast vind ik het belangrijk dat er oog is voor de (dreigende over-)belasting van naasten en heb ik terugdringen van het (zelf)stigma op psychische kwetsbaarheden tot één van mijn missies gemaakt. Dat laatste maakte samen met mijn passie voor hardlopen dat ik vorig jaar mee heb gedaan aan de Socialrun. Een 55 uur durende estafetteploeg met zorgvragers, -verleners en andere betrokkenen.

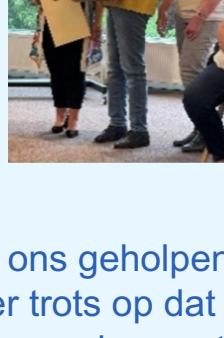
Meer daarover is te lezen in Diverce nr. 1 2022, pagina 31 bij publicaties via de QR code of ga naar [onze website](#).



Vanwege mijn fulltimebaan als gerechtsjurist bij de rechtbank Overijssel kan ik niet altijd aanschuiven bij activiteiten van de Adviesraad Naasten, maar gelukkig kan ik op andere momenten op allerlei vlakken wat betekenen en zo bijdragen aan betere zorg voor onze dierbaren én onszelf.

### Roos van Elisabeth

In de vorige nieuwsbrief heb je al kunnen lezen dat we als Adviesraad Naasten de Roos van Elisabeth hebben gewonnen. Het geldbedrag dat bij deze prijs hoort gaan we gebruiken om een contactdag met andere familie- en naastenraden te organiseren. We gaan ook een cursus volgen om beter met onze achterban - met jullie - in contact te komen.



We hebben gemerkt dat het winnen van deze prijs ons geholpen heeft om nog meer zichtbaar te worden binnen Dimence en Transfore. We zijn er trots op dat we regelmatig hebben gehoord dat we deze prijs verdient hebben en dat we goed aan de weg timmeren. Onlangs was het complimentendag. Ook bij Dimence schonk men er aandacht aan en kregen we een mooi compliment.

### Naastenavonden

Dimence zet zich vol enthousiasme in om naastenavonden te organiseren. Leden van de Adviesraad Naasten sluiten hierbij aan. De familie-ervaringsdeskundige Ilona Smit, die zich verderop in deze brief voorstelt, helpt mee om deze bijeenkomsten vorm te geven. Doordat Dimence en mantelzorgorganisaties niet altijd gegevens van naasten hebben, is het helaas moeilijk naasten te bereiken om hen uit te nodigen deel te nemen.



Tijdens de Naastenavond ontmoet je andere mensen die als naaste in een vergelijkbare situatie zitten. Je kunt elkaar

Tip: zorg als naaste dat je e-mailadres en andere gegevens aan het dossier van je naaste wordt toegevoegd.

ondersteunen, met elkaar praten en van elkaar leren. De avond verloopt onder begeleiding van een zorgprofessional, een ervaringsdeskundige en iemand van de mantelzorg organisatie.

Kijk op de site van Dimence bij het kopje 'Naastenavond' voor informatie over deze avonden. Je kunt ook mailen: [adviesraadnaasten@dimencegroep.nl](mailto:adviesraadnaasten@dimencegroep.nl) Vraag er ook naar bij de behandelaar of contactpersoon van je naaste die zorg krijgt.

### Voor wie is de Naastenavond?

Naasten van mensen die bij Dimence in zorg zijn.

### Wanneer?

Elke 3e donderdagavond van de maand.

### Hoe laat?

19:00 t/m 20:00 uur.

### Waar?

Online via Teams

Deelname is gratis en je kunt je opgeven via: [naastenavond@dimence.nl](mailto:naastenavond@dimence.nl). Je verplicht je nergens toe. Je kunt één avond deelnemen of alle avonden aanschuiven.

### Contactdag Familieraden Mind

De Adviesraad Naasten is aangesloten bij Familieraden Mind (FNR Mind). Dit is een onderdeel van **Mind**. Familieraden en naastenraden van diverse GGz instellingen zijn daar lid van en krijgen ondersteuning - bij het werk dat zij doen.



Afgelopen september was er een contactdag. Op zo'n dag komen allemaal leden van diverse raden bijeen. Zij hebben allemaal een naaste die zorg krijgt in de GGz. Voorzitter Anquellien Visser is hier naar toe geweest en vertelt dat het een goede en fijne bijeenkomst was. Er was informatie over het niet ondertekenen van het zorgakkoord door Mind en er is gesproken over de nieuwe generieke module (zie ook de vorige nieuwsbrief) en of deze module helpt om beter in de triade te werken van zorgverlener, zorgvrager en naaste. Wat Anquellien vooral opviel is dat bij iedere GGz instelling het werken met naasten belangrijk wordt gevonden en men echt stappen wil maken, maar dat de voorwaarden om dit beter te doen, niet aanwezig zijn. Het belangrijkste obstakel is dat de namen van de contactpersoon en/of naasten niet zijn geregistreerd. Hier is nog veel werk aan de winkel. Zie voor meer informatie [de Familieraden pagina](#) op de website van Mind.

### Even voorstellen: Marleen Marsman – Familievertrouwenspersoon in de geestelijke gezondheidszorg.



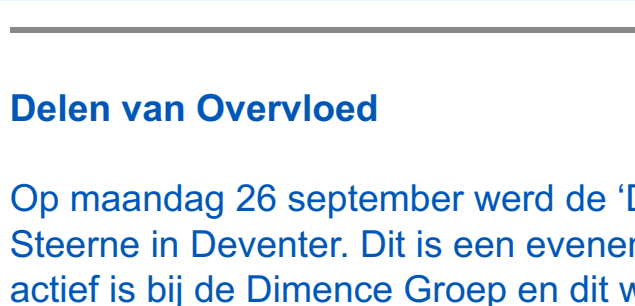
Vanuit de Landelijke Stichting Familievertrouwenspersonen, gevestigd in Utrecht, word ik ingezet om vragen van naasten (partner, kind, ouder, familie, vrienden, burens) die ontstaan naar aanleiding van verplichte zorg bij (onder andere) Dimence te ondersteunen. Ik ben dus onafhankelijk. Je kunt mij benaderen als er sprake is van verplichte zorg: klinisch of ambuland. Of wanneer jouw partner, kind, ouder, familielid, vriend of buur op een afdeling verblijft wordt gegeven. Als je niet precies weet hoe het in jouw situatie is, kan ik de situatie met je doornemen en zo nodig doorverwijzen.

Om mij te benaderen hoeft je geen toestemming van uw partner, kind, ouder, familielid, vriend of buur te hebben. Wat je met mij bespreekt behandel ik vertrouwelijk. Er wordt geen bijdrage in de kosten gevraagd.

Meer informatie kun je vinden op de website van Dimence op de pagina: [ik heb een klacht of ik heb een compliment](#), onder het kopje: "externe familievertrouwenspersoon".

Ook kun je kijken op [de website van de Landelijke Stichting Familievertrouwenspersonen](#).

Dit zijn mijn contactgegevens:  
Marleen Marsman  
Telefoon: 06 2147 2400  
Mailadres: [m.marsman@familievertrouwenspersonen.nl](mailto:m.marsman@familievertrouwenspersonen.nl)  
Bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag

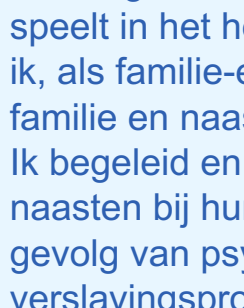


### Bijeenkomst buurtbewoners hoog complexe beveiligde zorg (HCBZ)

In Deventer, op het Brinkgreventerrein, zal wellicht uitbreiding plaatsvinden. Hiervoor was een bijeenkomst georganiseerd op zaterdag 8 oktober. Ook de leden van de Adviesraad Naasten hebben zich daar laten informeren. Buurtbewoners konden ons ook vragen stellen over hoe wij tegen deze vorm van zorg aankijken. We wisselden ervaringen uit. Lees verder en bekijk een persoonlijke toelichting op [de website van Transfore](#).

### Delen van Overvloed

Op maandag 26 september werd de 'Dag van Delen van Overvloed' georganiseerd in de Steerne in Deventer. Dit is een evenement in de vorm van een markt, waar iedereen die actief is bij de Dimence Groep en dit wil delen met anderen, daartoe de kans krijgt. De Adviesraad Naasten vindt het belangrijk dat medewerkers van de Dimence Groep weten wie de leden van de raad zijn en dat het werken met naasten in het 'DNA van de medewerker' moet komen. We hadden een kraam ingericht, samen met medewerkers die aandachtsfunctionaris in hun team zijn op het gebied van naastenbeleid. Het was een goede, fijne en ook gezellige middag! We hebben diverse interessante gesprekken gevoerd en laten zien dat het samenwerken met naasten - boeiend en heel erg nodig is! Voor een sfeerbeeld zie onderstaande video:



### Even voorstellen: Ilona Smit - de familie ervaringsdeskundige

Bij Dimence werken verschillende zorgmedewerkers. Sinds kort ben ik hier ook werkzaam, als familie-ervaringsdeskundige (FED). Waar een 'gewone' ervaringsdeskundige een belangrijke rol speelt in het herstelproces van de cliënt sta ik, als familie-ervaringsdeskundige, de familie en naasten van de cliënt bij. Ik begeleid en ondersteun (rouw)personen naasten bij hun emotionele (rouw)proces als gevolg van psychische en/of verslavingsproblematiek van hun naaste. Ik werk met eigen ervaring, maar ook met collectieve ervaringen met als doel, overzicht, rust en balans terug te vinden voor familie en naasten.

### 'Er viel een last van mijn schouders, waarvan ik eigenlijk nooit heb geweten dat het er zat'

Ik was zzp'er maar ben na mijn 40ste terug in de schoolbanken gegaan. Heb bij het Saxion in Deventer de opleiding familie-ervaringsdeskundigheid gevolgd en zet mij nu in om anderen te ondersteunen. De ervaring uit mijn jeugd, maar ook de ervaring als moeder van een zoon met autisme en TOS helpen mij in de verbinding met andere naasten. Bij mijn mag je je verhaal kwijt. Ik luister zonder oordeel. Emoties als machteloosheid, verdriet en rouw herken ik vanuit mijn eigen ervaring of vanuit verhalen van anderen. Naast goed luisteren, stel ik ook vragen. Hoe gaat het met je? Wat heb je nodig? Hoe vind je je balans? Cijfer je jezelf niet teveel weg? Het lijken simpele vragen, maar ze zijn heel belangrijk om te stellen. Ik verwacht daar niet per se antwoord op, maar probeer je wel aan het denken te zetten.

### 'Geen verhaal is hetzelfde, de emoties die erbij worden kijken vaak voor'

Elk komen naasten doorverwezen door de behandelaar van de cliënt, maar dat hoeft niet. Naasten mogen ook rechtstreeks met mij contact opnemen. Ook is er een maandelijkse online naastenavond waar de naasten vrijblijvend gebruik van mogen maken. Vaak word ik verward met de familie-vertrouwenspersoon. Deze is ook verbonden aan Dimence en Transfore en wordt vaak ingeschakeld bij eventuele onvrede en kan bemiddelen bij klachten tussen jou en de hulpverlener. Voor meer informatie hierover of voor andere informatie voor familie en naasten kan je kijken op de site van Dimence onder het kopje 'naasten'.



Tot slot: We wensen je fijne feestdagen en alvast een goed 2023.

Op 16 februari 2023 is het de 'Naastendag' voor medewerkers bij Dimence en Transfore: wil je hier meer informatie over? Mail dan naar: [adviesraadnaasten@dimencegroep.nl](mailto:adviesraadnaasten@dimencegroep.nl)

Ook voor andere vragen/opmerkingen/suggesties! Laat je horen en laat je zien!

Hartelijke groet,

Annie Kuiper, Seval Sonmez, Lieke Knook en Anquellien Visser

