

Similes

herstelorganisatie met focus op familie

Wie zorgt, praat mee. Vanuit die insteek komt Similes vzw op voor de gezins- en familieleden van personen met een psychische kwetsbaarheid. Concreet wil dit zeggen dat Similes:

- ✓ families ondersteuning biedt in hun persoonlijke uitdaging;
- ✓ ijvert voor de maatschappelijke waardering van de rol die families vervullen;
- ✓ ijvert voor de erkenning van families als volwaardige partners in de dialoog tussen familie, cliënt en hulpverlener.

Deze tekst licht de herstelbenadering achter deze opdracht toe.

FAMILIE

Het begrip 'familie' wordt door Similes ruim geïnterpreteerd. In de praktijk behoren de bij Similes aangesloten 'familieleden' vaak tot de kernfamilie, maar zeker niet uitsluitend. Naastbetrokkenen zoals vrienden, collega's, burens, ... maken ook deel uit van het nauwere netwerk rond een persoon.

Kortom, Similes is er voor mensen die:

- ✓ zich verbonden voelen met een persoon met een psychische kwetsbaarheid;
- ✓ impact ondervinden van die psychische kwetsbaarheid en/of de bijhorende zorg.

DE HERSTELBENADERING

Gezondheid is meer dan 'niet ziek zijn'. Volgens de definitie van de

Wereldgezondheidsorganisatie is het 'een toestand van lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken'.

In de geestelijke gezondheidszorg behoort genezing (het doen verdwijnen van ...) niet altijd tot de vooruitzichten, maar wordt er wel gebouwd aan een bevredigend, hoopvol en zinvol leven, ondanks de kwetsbaarheid.

Binnen de herstelbenadering ziet men dit als volgt: een persoon in zijn context, in eigen regie en volgens een eigen invulling, aan een eigen pad laten bouwen in het leven. Hierbij staan de mogelijkheden en de krachten van de persoon centraal en niet de belemmeringen van de kwetsbaarheid. De professionele hulpverlening vervult in deze benadering een ondersteunende, coachende rol.

De herstelbenadering vraagt een inclusieve samenleving waar respect voor diversiteit heerst: iedere burger kan deelnemen aan alle facetten van de samenleving op zijn of haar manier. De samenleving biedt hiertoe zowel de nodige ruimte als ondersteuning. Een psychische kwetsbaarheid is in deze samenleving geen hinderpaal voor deelname of grond voor stigmatisering.

CONTEXT

Leven, en dus ook herstellen, kan niet worden losgekoppeld van de context waarin het gebeurt. Zo is er in het herstelproces afhankelijkheid van anderen, maar evenzeer impact op die anderen.

Herstellen is dan ook een manier vinden om met de psychische kwetsbaarheid om te gaan die voor alle betrokkenen werkbaar is. Dit nieuwe evenwicht vinden, gebeurt niet volgens een standaardprocedure. Het is een zoektocht die best samen wordt afgelegd.

FAMILIE IN HERSTEL

Een psychische kwetsbaarheid raakt niet alleen de patiënt, maar treft ook de familie. Ook voor de naastbetrokkenen wordt het daarom zoeken naar, en bouwen aan een nieuw pad voor zichzelf.

Similes erkent een dubbele rol voor familie in het kader van herstel:

- ✓ de familie treedt op als bondgenoot in het herstelproces van een familielid;
- ✓ familie heeft de regie over een eigen herstelproces.

Het herstelproces is in de praktijk vaak complex, moeilijk en pijnlijk. Opdat families in hun beide rollen kunnen lukken, is het belangrijk dat ze gezien, erkend, betrokken en ondersteund worden.

WIE ZORGT, PRAAT MEE

Binnen de geestelijke gezondheidszorg bevinden familieleden zich vaak in een paradoxale positie. Ze vervullen (al dan niet expliciet) een ondersteunende rol binnen het herstelproces van een psychisch kwetsbare persoon, maar ze worden tegelijkertijd gemakkelijk buitenspel gezet. De relatie tussen cliënt en familie kan broos, moeilijk of (tijdelijk) verbroken zijn, maar ook de relatie tussen professionele hulpverlening en families is niet altijd evident. Nochtans kan familie naast ondersteuning ook unieke inzichten en informatie bieden die een meerwaarde hebben voor het herstelproces van de cliënt.

Similes wil een zo goed en waardevol mogelijk herstelproces voor alle betrokkenen. Daarom ijvert Similes voor de erkenning van de rol van familie binnen dat proces en voor hun betrokkenheid in verschillende gesprekken en beslissingen.

TRIALOOG

Similes wil de dialoog in de geestelijke gezondheidszorg implementeren. Deze dialoog is een samenwerkingsverband tussen cliënt, hulpverlener en familie als evenwaardige partners.

In een goed werkende dialoog voelt elke partij zich geïnformeerd, gehoord en erkend in zijn rol binnen het proces. Krachten worden gebundeld en de verschillende partijen komen tot oplossingen waar eenieder zich in kan vinden.

De samenwerking tussen cliënt, familie en hulpverleners (of triadisch werken) kent veel uitdagingen. Voor geen enkele betrokken partij is deze aanpak vanzelfsprekend. Het toepassen van de dialoog is echter wel een belangrijke voorwaarde om de rol van familie als herstelondersteuner functioneel mogelijk te maken.

SPREKEN UIT ERVARING

Similes vindt het belangrijk om een actieve rol op te nemen in het uitdenken, uitwerken en uitdragen van een goede triadische werking, naast andere vormen van familieparticipatie binnen de zorg.

Similes laat hierbij de ervaring spreken en vormt en coacht familie-ervaringsdeskundigen. Vanuit hun eigen beleving en expertise zijn deze Similes-vrijwilligers een waardevolle en constructieve partner voor de geestelijke gezondheidszorg en voor het beleid bij de hervorming van de zorg.

WIE ZORGT, ONTVANGT STEUN

De dubbele rol van familieleden brengt een specifieke complexiteit met zich mee: je ervaart als familie immers een extra belasting op een moment dat de eigen kracht al onder druk staat. Het is geen evidente taak om het herstel van je familielid te ondersteunen terwijl je zelf ook in een herstelproces zit.

Door de vermaatschappelijking van de zorg (het afbouwen van residentiële bedden in ruil voor



meer zorg in de woon- en leefomgeving) wordt aan familie daarenboven een nog grotere verantwoordelijkheid toebedeeld ten opzichte van de psychisch kwetsbare persoon en diens herstelproces.

Similes wil dat familie deze rol van zorgdrager goed kan vervullen, zonder er zelf aan onderdoor te gaan. Families hebben nood aan ondersteuning en opvolging in de omgang met hun objectieve en subjectieve draaglast enerzijds en in het versterken van hun draagkracht anderzijds.

Het is voor familie niet altijd vanzelfsprekend of gemakkelijk om zelf hulp te vragen. In de zorg voor een ander verliezen naastbetrokkenen de eigen noden uit het oog of schuiven ze de eigen behoeften opzij alsof ze minder belangrijk zouden zijn.

Het proactief aanbieden van hulp aan familie omzeilt dit struikelblok. Dit vergt echter aandacht voor hun beleving, zonder te stigmatiseren, en het herkennen van noden op inhoudelijk, emotioneel, relationeel, praktisch en financieel vlak.

Similes spoort de professionele hulpverlening en het beleid, maar ook de samenleving en patiënten, aan om oog te hebben voor familie. Net zoals andere mantelzorgers verdienen ze erkenning van hun rol en een vervulling van hun noden.

WIE ZORGT, MAG HERSTELLEN

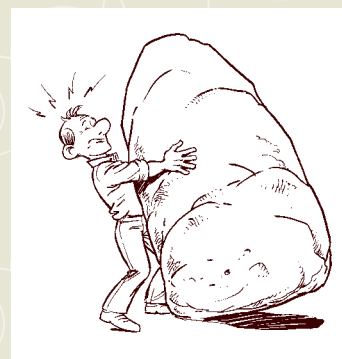
Zorgen voor een persoon met een psychische kwetsbaarheid is leren omgaan met de directe gevolgen van die kwetsbaarheid, omgaan met de symptomen, terugvinden van routines en rollen thuis en in de samenleving, terug opbouwen van de eigen identiteit en zingeving in het leven... Herstellen dus.

Het betreft een zeer persoonlijk proces van ontwikkelen en ontplooiën.

Dit herstelproces gaat over:

- ✓ beseffen dat je zoveel meer bent dan het zorgverhaal waar je in zit;
- ✓ kracht ervaren om door te gaan, zonder te berusten;
- ✓ ruimte nemen om te rouwen en kunnen loslaten wat niet haalbaar lijkt;
- ✓ nieuwe hoop en perspectieven vinden voor je familielid en jezelf;
- ✓ terug grip krijgen op het leven en handvaten vinden om dit te realiseren;
- ✓ rekening houden met beperkingen en gebruik maken van krachten;
- ✓ verbinding blijven maken met jezelf, de omgeving en de samenleving.

Het proces kent 4 fases. Deze fases worden niet noodzakelijk allemaal en in deze volgorde doorlopen. Een bepaalde fase wordt soms overgeslagen en men kan terugkeren naar een vroegere fase door omstandigheden of nieuwe ontwikkelingen. Elk proces is anders en daardoor verschilt ook telkens de uitkomst.



Fase 1

Overweldigd worden

Net zoals de cliënt eerst overspeld wordt en eigenlijk niet meer weet waar hij of zij het heeft, wordt ook de familie overweldigd en weet ze niet wat ze hiermee aan moet vangen. De herkenbaarheid van de situatie voelt klein, de onzekerheid is groot. Het is niet eenvoudig om de situatie kenbaar te maken aan de buitenwereld en dus bestaat het gevaar dat naastbetrokkenen hun vragen en gevoelens niet durven uiten. Paniek, machteloosheid en eenzaamheid komen vaak voor in deze fase.

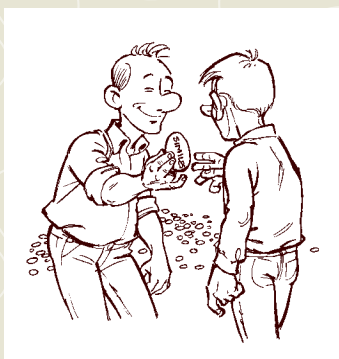
Fase 2

Worstelen met

Dit is de fase van zoeken en proberen, vallen en opstaan. Somservaart men grip op de situatie, om daarna weer de pedalen te verliezen. Hoop en wanhoop wisselen elkaar af. Dit kan stress, ongeduld en frustratie veroorzaken. Familie kan zich in deze fase overbeschermend opstellen, met schuldgevoelens kampen, of zichzelf wegcijferen.

Dit is een fase waarin veel mensen onbewust vast komen te hangen.

Tekeningen: © Patrick Van Oppen



Fase 3

Leven met

Familie begint de nieuwe situatie langzaam te aanvaarden voor wat ze is. Met behulp van handvaten en duidelijkere rollen, wordt het eenvoudiger (maar daarom niet gemakkelijker) om er mee om te gaan. Men kijkt verder dan de belemmeringen en ziet weer mogelijkheden en hoop. De aandacht en energie gaan nog voornamelijk naar het familielid met de kwetsbaarheid, maar de eigen noden aan ontspanning en sociale contacten worden niet meer volledig weggecijferd.

Moeilijke en onvoorziene momenten kunnen zich blijven voordoen, maar toch ervaart de nabije omgeving meer rust, stabiliteit, ruimte en kracht.

Fase 4

Leven voorbij

Het vertrouwen in zichzelf, het familielid en de toekomst stijgt. Alle betrokkenen durven opnieuw echt hopen en dromen. Men komt meer los van de zorgrol. Het familielid zelf wordt daarbij niet losgelaten, maar wel anders vastgehouden.

De eigen identiteit kan terug worden opgebouwd en de zoektocht naar een zinvol leven gaat verder. Alle opgedane ervaringen en ontdekte krachten hebben hierin hun waarde. Ieder bouwt aan een eigen levenspad, zonder de verbinding te verliezen.

Similes is er voor families die door deze fases gaan en biedt een luisterend oor, informatie, advies en vorming. In het contact met lotgenoten worden verhalen en ervaringen uitgewisseld en wordt verbinding gemaakt.

Bij Similes voelen families zich (vaak voor het eerst) begrepen en gesteund. Men verwerft er nieuwe inzichten en krijgt terug perspectief op de situatie. Er worden handvaten aangereikt om langzaam sterker te worden en om uitdagingen hanteerbaarder te maken.

Mensen krijgen bij Similes ook de kans om met hun ervaringen aan de slag te gaan als vrijwilliger en het eigen verhaal in te zetten om een verschil te maken voor een ander en diens herstelproces.

De herstelbenadering steunt op kracht: niet alleen die van één persoon, maar die van het volledige netwerk errond. Wanneer de verschillende betrokkenen binnen deze aanpak als evenwaardige bondgenoten samenwerken, met wederzijds begrip en vertrouwen, versterken ze elkaars kracht. Similes focust zich als herstelorganisatie hierbij op de kracht en de rol van familie, maar steeds met het optimale herstel van familie én cliënt voor ogen. ■