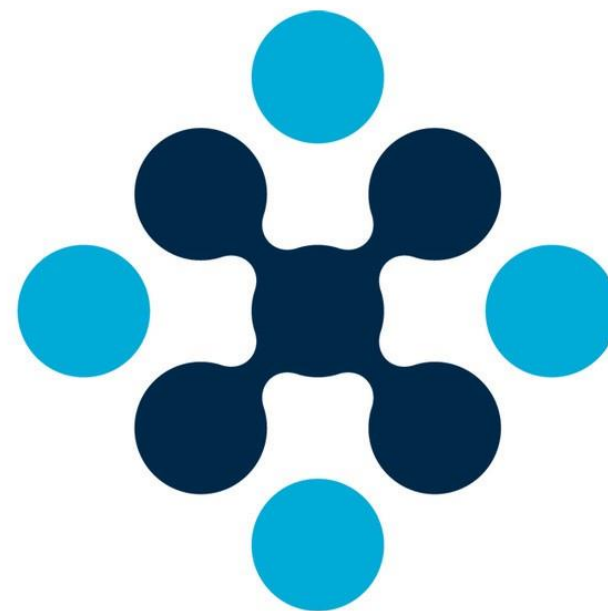


‘Alles wat je altijd al
aan je naaste wilde
vragen, maar nooit
durfde’

Mind Ypsilon kennissessie **5**

In samenwerking met Anoksis

8 juli 2021



kennissessies
MIND ypsilon

‘Geen vraag is te gek’

Is er een goed leven mogelijk met medicatie?

Arnold: ‘Er is meer tussen hemel en aarde dan dokters kunnen verklaren. Gewoon goed zijn voor de mensen om je heen en kijken waar je kan helpen.’

[Klik hier voor de kennissessie](#)



Arnold Brabander
secretaris bestuur Anoiksis

Anoiksis

vereniging voor en door psychosegevoelige mensen

Anoiksis bestaat ruim 25 jaar en heeft ongeveer 1000 leden. Anoiksis organiseert ontmoeting, contact en onderlinge steun.

Meer informatie of lid worden?

[Kijk op www.anoiksis.nl](http://www.anoiksis.nl)



[Klik hier voor de kennissessie](#)
Mieke Verwoerd
SPV en naaste

*‘Acceptatie is een proces, het kost tijd.
Maar pas als je accepteert kun je verder.’*





Arnold geeft antwoord

Hoe ga je zelfstigma tegen

- Wat mij erg geholpen heeft is contact met lotgenoten.

Wat kunnen naasten beter niet doen?

- Betuttelen, erbovenop zitten. Zie de [9 geboden voor familie](#).

Kun je je naaste vergeven dat-ie je heeft 'laten' opnemen?

- Daar heb ik nooit moeite mee gehad. Achteraf heb ik altijd ingezien dat het niet anders kon.

Moet ik mijn zoon confronteren met wat-ie allemaal gedaan heeft in zijn psychose?

- Dat heeft geen zin. Hopelijk komt zijn inzicht later.

Schaam je je weleens voor wat je overkomen is?

- In het begin wel, maar nu niet meer. Door een diagnose en lotgenotencontact heb ik mijn ziekte leren accepteren.

Kun je een goed leven hebben na een zwaar psychiatrisch verleden??

- Zeker. Gewoon goed zijn voor de mensen om je heen en kijken waar je kan helpen.

Is er ergens in de psychose iets van twijfel?

- Bij mij wel. Na een week of 2 wist ik wel dat het niet kon kloppen.

Hoe kan ik het contact met mijn zoon herstellen?

Hij houdt alles af.

- Bied je hulp aan, maar dwing het niet af. Geef iemand de tijd





Mieke geeft antwoord

Kun je een goed leven hebben na een zwaar psychiatrisch verleden??

- Zeker. Mijn dochter heeft haar rijbewijs gehaald en is net geslaagd voor haar hbo-opleiding!

Moet ik het maar niet meer hebben over wat mijn zoon allemaal deed in zijn psychose?

- Mijn herinneringen aan die situaties zijn levendiger dan die van mijn dochter. Ik heb daarvoor hulp gezocht.

Mijn andere kinderen willen niets van (de ziekte van) hun broer weten. Hoe ga ik daar mee om?

- Wees er open over, ook over hun gevoelens. Wij hebben er veel over gepraat. Het heeft tijd nodig.

Wat moet ik als moeder vooral afleren?

- Lippen op elkaar! Laat je kind zelf het woord doen. Geef vertrouwen.

Kan je naaste je vergeven dat je hem/haar hebt 'laten' opnemen?

- Mijn dochter heeft ons heel vaak gezegd dat ze achteraf blij was dat ze veilig was tijdens haar psychose en niemand haar zo heeft gezien.





De tien geboden van Anoiksis voor de patiënt

- Gij zult uw medicijnen niet ontrouw zijn
- Gij zult een goed dag- en nachtritme aanhouden en zorgen dat u voldoende slaap krijgt
- Gij zult stress vermijden
- Gij zult uw algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL) doen
- Gij zult u niet te buiten gaan aan overmatig druggebruik
- Gij zult een zekere structuur aanbrengen
- Gij zult een zekere dagbesteding hebben
- Gij zult sociale contacten onderhouden
- Gij zult contact houden met uw behandelaar
- Gij zult iets aan sport en beweging doen

Bron: Anoiksis, 1996

De negen geboden van Anoiksis voor familie

- Gij zult uw schizofrene zoon, dochter, ouder, partner niet betuttelen
- Gij zult de patiënt niet opjagen
- Gij zult geen druk uitoefenen
- Gij zult niet met macht spelen
- Gij zult uw schizofrene familielid accepteren
- Gij zult geen hoge verwachtingen stellen
- Gij zult geduld hebben
- Gij zult niet minachten
- Gij zult de patiënt niet banger maken dan die al is

“Ouders plakten direct de 10 geboden voor de patiënt op de deur van hun zoon. Dus hebben we snel ook geboden voor de familie gemaakt...”

Hóe kan ik vragen

Verbindende gespreksvaardigheden

'Tijdens een wandeling praat het gemakkelijker dan als je er speciaal voor gaat zitten. Vermoeidheid of te veel prikkels maken een diepgaander gesprek moeilijk. Voel je je niet stabiel genoeg om het gesprek met je naaste aan te gaan, stel het dan uit. Er komt vast een moment dat het wel lukt.'

Uit de brochure 'Ziek? Hoezo ziek?' van MIND Ypsilon.

Kijk op <https://www.ypsilon.org/hoezo-ziek> voor meer informatie of bestel de brochure in de [webwinkel](#)



Antwoorden lees je ook in YN

*Maar hoe krijgen we dan wél
contact?*

[Lees het artikel in YN](#)

*Ik dacht dat ik goed luisterde,
maar wat is dat moeilijk*

[Lees het artikel in YN](#)



Last van (zelf)stigma?



Wat griezelig...

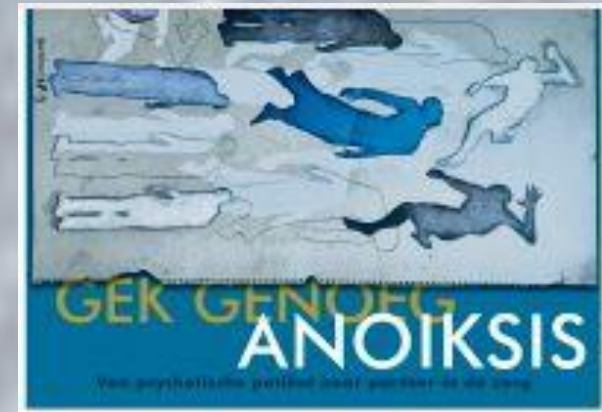
1. Bekijk het eens anders...



Strijd tegen stigma



2. Check de anti-stigma toolkit van Ypsilon



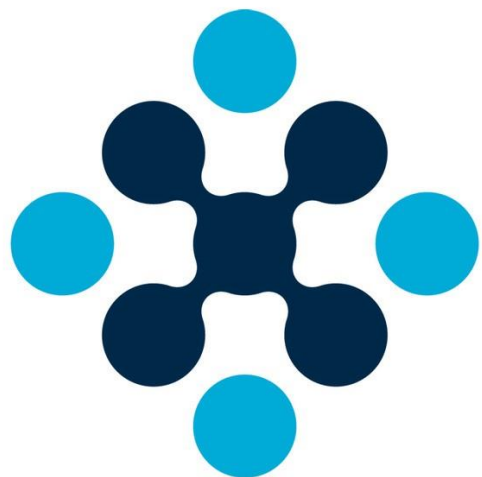
3. Bestel de gratis Anoiksiskrant

Durf te vragen

- Mantelzorgen is een eenzame taak. En om hulp vragen is moeilijk. Ypsilon maakte de toolkit 'Vraagverlegenheid'. Met handreikingen, voorbeeldvragen en tips voor het gesprek.
- [Klik hier voor de toolkit Vraagverlegenheid](#)



kennissessies
MIND ypsilon



kennisessies
MIND ypsilon

Kennisessie 6

Donderdag 16 september 2021

Samen met naasten,
het nieuwe normaal

Generieke module naasten,
leidraad voor iedereen



Nog even dit....

Ypsilon komt op voor mensen met psychosegevoeligheid en hun naasten.

Al ruim 35 jaar.

Onder andere met deze Kennissessie.

Voel jij je gesteund door Ypsilon? Steun dan ook de vereniging!

Door lid te worden, door donateur te worden of met een gift.

Met jouw lidmaatschap maak je de vereniging groot. Hoe groter hoe belangrijker.

En hoe beter we jouw belangen kunnen behartigen. En dat is hard nodig met alle bezuinigingen op de voorzieningen voor onze doelgroep. Veel dank vast!

[Meer informatie](#)



Verenigt familieleden en naasten
van mensen met psychosegevoeligheid

Advies, steun of een luisterend oor

Bel [088 000 21 20](tel:0880002120) - elke werkdag van 10 tot 16 uur

Informatie

Kijk op www.ypsilon.org/belangenbehartiging of bel
[088 000 21 20](tel:0880002120)

Meer kennissessies

Kijk op www.ypsilon.org/kennissessie

Doneer of word lid

[Klik hier voor informatie over de mogelijkheden](#)

