

Ypsilon: "Razend goed getroffen"

"Schitterend stuk over
psychische kwetsbaarheid
en de impact daarvan
op de familie"

"Pijnlijk herkenbaar, maar
troostend en ook grappig"

De voorstelling 'Hou me los'
RAAKT naastbetrokkenen, theater
komt zo direct binnen! De docu-
mentaire 'Vuile was?' zal hulpver-
leners een kijkje geven in de ziel
van naastbetrokkenen, het zou
verplichte kost moeten zijn voor
alle hulpverleners in opleiding en
bij bijscholingsbijeenkomsten!
*Wies van den Nieuwendijk,
bestuur Ypsilon*

Deze 'Vuile was' moet
buiten. Zodat hulpverle-
ners snappen dat het
inschakelen (en onder-
steunen) van familie
beter is voor de patiënt
en dus voor hen!
*Annemiek de Kruif,
Ypsilon*

Wat gebeurt er als iemand die je
lief is plotseling getroffen wordt
door een psychiatrische ziekte?
Maak het mee met de prachtige en
aangrijpende voorstelling 'Hou me
los' en de documentaire 'Vuile
was?' van Nynka Delcour!
Het bijbehorende lesmateriaal
maakt deze beleving compleet. De
boodschap is duidelijk: het taboe
moet worden doorbroken en dit is
alleen mogelijk door kennis en
gevoelens te delen. Het gehele
pakket is een aanrader voor ieder-
een en een must voor de hulpver-
lening. Ik geef het 5 sterren!
*Dr. Wiepke Cahn, psychiater
Hersencentrum UMC Utrecht*

Hou me los

BEGELEIDEND MATERIAAL BIJ DE VOORSTELLING 'HOU ME LOS', OVER DE ROL VAN FAMILIE BIJ PSYCHIATRISCHE ZIEKTES

Inclusief de follow-up documentaire 'Vuile Was?'

INTRODUCTIE

HOU ME LOS & VUILE WAS?

De theatervoorstelling *Hou me los* is het verhaal van theatermaker Nynka Delcour, over haar ervaringen als zus van een broer met schizofrenie. Met haar persoonlijke rake teksten en prachtige liedjes maakt de voorstelling elke keer weer veel los bij het publiek.

De documentaire *Vuile was?* is ontstaan vanuit *Hou me los* en gemaakt door Nynka Delcour en documentairemaker Paul Delcour. *Vuile was?* geeft een breder beeld en laat veel andere mensen aan het woord: andere familie, cliënten met verschillende ziektebeelden, lotgenoten en hulpverleners.

Samen bieden *Hou me los* en *Vuile was?* een compleet beeld van de invloed van een psychische ziekte op de omgeving/familie, en van de familie op het herstelproces van een ziekte.

Wat is die invloed eigenlijk? Hoe heb je als hulpverlener met de familie te maken, en hoe betrek je hen erbij? Hoe ga je als familie om met schuldgevoelens, schaamte of woede, met angst voor erfelijkheid? Hoe ga je daar als cliënt mee om? Kan de familie helpen in het hersteltraject? Hoe kunnen lotgenoten je helpen?

Dit begeleidend materiaal creëert een groter bewustzijn en openheid hierover bij hulpverleners, cliënten en familie (de 'triade'), en biedt handvatten om samen te werken of van elkaars situatie te leren. Het materiaal koppelt voorstelling aan documentaire en biedt stof om over te praten en na te denken. De oefeningen geven inzichten en maken lastige zaken rondom deze vragen bespreekbaar.

Ypsilon

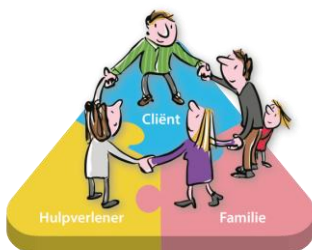
Ypsilon, vereniging van familieleden en naasten van mensen met psychosegevoeligheid, heeft met een crowdfundingactie en flink meedenken een belangrijk aandeel geleverd aan de totstandkoming van de documentaire en het begeleidend materiaal.

Ypsilon ondersteunt familieleden, behartigt hun belangen en die van de patiënt. Daarnaast geeft de vereniging voorlichting over de aandoening, familie, privacy en nog veel meer.

We verwijzen dan ook graag naar hun site voor informatie, advies, folders, activiteiten en de verschillende Ypsilonafdelingen:

www.ypsilon.org

VOOR WIE IS DIT BEGELEIDEND MATERIAAL?



Dit materiaal is bedoeld voor de zogeheten 'triade': Hulpverleners, Familie, Cliënt.

Bij de opdrachten staan tips en indicaties, maar elke groep is natuurlijk anders qua samenstelling. We gaan ervan uit dat de docent of begeleider het beste kan inschatten welke vragen en opdrachten voor zijn of haar groep geschikt zijn.

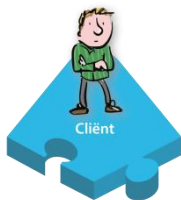
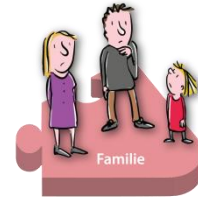
Hulpverleners (in opleiding) zijn vaak al bekend met de methodiek. De familie betrekken bij het hersteltraject van de cliënt staat tegenwoordig in de richtlijnen, maar in de praktijk valt dat soms nog niet mee. Dit materiaal biedt ondersteuning ter voorbereiding van die praktijk, of bijscholing voor



hulpverleners die al in de praktijk werken. De rol van de familie krijgt aandacht en wordt bespreekbaar gemaakt.

Voor hulpverleners hebben we extra tips en links met theoretische verdieping en een aantal extra vragen - zie hiervoor het kader onderaan deze bladzijde en op blz. 9.

Voor lotgenoten en familie creëert dit materiaal meer openheid over hun rol. We bieden handvatten voor aandacht en bespreekbaarheid. Het is een ingang voor verdere gesprekken, gedachten en emoties over lastige onderwerpen als levende rouw, grenzen aangeven of erfelijkheid. Daarnaast wordt er nagedacht over wat er kan helpen, of wat je kan doen als familie of lotgenoot, niet alleen voor je familielid, maar ook voor jezelf.



Ook voor cliënten en cliëntengroepen biedt dit materiaal de openheid om het over de rol van de familie te hebben. Of het nu gaat om zaken als hulp of steun vragen van familie, erfelijkheid, je grenzen aangeven of het meer algemene contact met je familie: dit materiaal geeft handvatten om erover te praten.

EXTRA MATERIAAL VOOR HULPVERLENERS (IN OPLEIDING)

Er is voor (docenten van) hulpverleners veel extra materiaal beschikbaar. Wij bieden hierbij een aantal links en een boekentip met passende theorie aan, zodat deze theorie meer aan de praktijk gekoppeld kan worden.

- Over de wet- en regelgeving rond privacy:
http://www.familiealsbondgenoot.nl/index_htm_files/Nooit%20meer%20verschuilen%20achter%20privacy.pdf
- Vrij simpele gespreksmethode over Luisteren, Samenvatten, Doorvragen:
<http://www.leren.nl/cursus/management/coaching/lcd.html>
- Over het 3 -in-1 model met betrekking tot professionaliseren:
<http://www.swpbook.com/417#.VwerSvmLTIV>
- Twee downloads van artikelen over de presentiebenadering:
http://www.presentie.nl/publicaties/item/464-aandachtige_betrekking
<http://www.presentie.nl/informatie/publicaties/item/262-laan-geert-van-der-presentie-als-ingebbede-interventie>
- Hoofdstuk 4 (over de 'niet-weten-houding') uit: Bolt, A - Het gezin Centraal, Handboek voor ambulante hulpverleners, Amsterdam, Uitgeverij SWP, 2010

WAAR BESTAAT DIT MATERIAAL UIT?

Het lesmateriaal rond de voorstelling *Hou me los* en de follow-updocumentaire *Vuile was?* bestaat uit **twee dagdelen**. We raden aan dit over verschillende dagen te verdelen (twee of meer).

Lees het materiaal van tevoren goed door, zodat je kan bekijken welke casussen en welke vragen voor jouw groep het meest geschikt zijn. Denk ook na over wie het nagesprek voert bij de voorstelling en de documentaire (handvatten en tips hiervoor staan bij de betreffende opdracht). Op blz. 12 vind je links naar sites met meer informatie.

Het eerste dagdeel bestaat uit

1. De razendsnelle (voor)oordelenquiz
2. Het zien van de voorstelling *Hou me los*
3. Het gezamenlijk nabespreken van de voorstelling, met gelegenheid tot vragen aan de maker
4. Het samen bespreken van een casus
5. De (voor)oordelenquiz - met hernieuwde blik!

Het tweede dagdeel bestaat uit

6. Het bekijken van de documentaire *Vuile was?*
7. Het gezamenlijk nabespreken van de documentaire
8. In kleinere groepjes praten over de thema's uit met behulp van vragenkaartjes
9. De (voor)oordelenquiz -met nóg hernieuwdere blik!
10. Een afsluitend woordweb maken over 'wat helpt'

EERSTE DAGDEEL

1) (Voor)oordelenquiz

Wat: Een snelle inswinger om in de sfeer van de voorstelling te komen.

Tijd: Maximaal 5 minuten

Nodig: Iedereen heeft pen en papier nodig

Laat iedereen op een papiertje de nummers 1 t/m 10 zetten. Lees de volgende stellingen hardop voor. Iedereen zet voor zichzelf een *ja* of een *nee* bij elk cijfer, oftewel: is de stelling waar of niet waar? We komen aan het eind van dit dagdeel op deze stellingen terug!

1. Als je depressief bent, heb je weinig behoefte aan contact met je familie.
2. Iemand met waanideeën waant vaak het meest op iemand waar hij van houdt.
3. Als je een familielid hebt met een psychose kun je daar hulp voor krijgen.
4. Als je een psychische aandoening hebt, is het niet verstandig om kinderen te krijgen.
5. Familie van mensen met een psychische aandoening wordt altijd betrokken bij het hersteltraject.
6. Mensen met een depressie zien er somber uit.
7. Als je psychisch ziek wordt, verlies je veel vrienden.
8. Je kunt best werken als je psychisch ziek bent.
9. 10% van de Nederlanders heeft last van psychische klachten
10. Een diagnose van een psychische ziekte is nuttig want dan weet je wat je moet doen.

2) Hou me los

Wat: Het bezoeken van Hou me los

Tijd: De voorstelling zelf duurt ongeveer een uur, erna volgt nog een nagesprek (dat is opdracht 3)

Nodig: Afhankelijk van wat voor groep het is: het kan fijn zijn als er iemand is die tijdens de voorstelling in de gaten houdt of het iemand te veel wordt. Zorg ook dat er iemand is die het nagesprek leidt (zie volgende opdracht)



3) Het nagesprek na *Hou me los*

Wat: *Een nagesprek meteen na afloop, op locatie van de voorstelling. Gelegenheid tot vragen stellen aan maker Nynka Delcour*

Tijd: *Maximaal 30 minuten*

Nodig: *Een gespreksleider die onderstaande tips gelezen heeft en het gesprek in goede banen leidt*

Na de voorstelling is er een nagesprek. Omdat de voorstelling heftig kan binnenkomen, zeker voor familie, lotgenoten en cliënten, is het belangrijk dat er een gespreksleider (eventueel hulpverlener of lotgenoot) beschikbaar is voor het nagesprek.

Maker en actrice Nynka Delcour is er ook bij. Aan haar kunnen jullie alles vragen over hoe ze het stuk gemaakt heeft, over wat het voor haar betekent, over haar broer, en over haar eigen ervaringen. Het nagesprek komt meestal vrij gemakkelijk op gang, maar als het niet zo wil vlotten, zijn er prettige openingsvragen:

- Wat maakte het meeste indruk? Waarom?
- Waren er dingen die je herkende? Welke?

Algemene tips voor het nagesprek

- Wees niet bang voor stiltes, soms moeten mensen even nadenken over dit onderwerp, daar is tijd voor nodig.
- Stel open vragen (geen ja/nee-vragen), eventueel kan je om de groep wat losser te krijgen beginnen met een paar gesloten vragen waarbij mensen hun hand kunnen opsteken
- Probeer de antwoorden niet in te vullen
- De volgende onderwerpen komen in de voorstelling (en later in de documentaire *Vuile was?*) aan bod, als je er uitgebreider op in wil gaan, kan je er alvast wat over opzoeken:
 - erfelijkheid
 - de rol van de hulpverlening
 - de rol van familie
 - participatie in de maatschappij/toekomstplannen
 - de diagnose
 - lotgenotencontact (bijvoorbeeld Ypsilon)
 - emoties als woede/schuldgevoel/schaamte/angst

De dvd met de documentaire *Vuile was?* (die in het volgende dagdeel bekeken wordt) zal nog veel meer antwoorden geven en al deze onderwerpen komen daarin nog uitgebreider aan bod!



4) Een casus van cliënt, familie of hulpverlener

Wat: *Het gezamenlijk bespreken van een voorbeeldcasus*
Tijd: *Circa 20 minuten, tot maximaal 60 minuten als je alle casussen doet*
Nodig: *Je kunt je groep verdelen in kleinere groepen, of een casus met de hele groep bespreken - afhankelijk van de grootte van je groep*
Voor hulpverleners: evt de extra links in het blauwe kader op blz.2

Besprek samen met je groep één van de onderstaande casussen, of als je genoeg tijd hebt: twee, of zelfs alle drie. Elke casus is vanuit een ander perspectief: familie, hulpverlener en cliënt (de zogeheten 'triade'). Het zijn insteken voor open gesprekken, zoals je die kan hebben met een vriend, met (een groep van) lotgenoten of familie. Het is dus géén rollenspel, maar eerder een soort gezamenlijke brainstorm rond een casus. Om je te helpen met brainstormen, eindigt elke casus met vragen.

Aanrader: kies om te beginnen juist de casus van degene uit de triade die je zelf níet bent, om je op deze manier in te leven in het perspectief van de ander. Mocht je aan alle drie de casussen toekomen, eindig dan met je 'eigen' casus.

Neem de casus door en kijk of je in ongeveer 20 minuten gezamenlijk de vragen kan beantwoorden. Help de groep herinneren aan wat ze gezien hebben: wat uit de voorstelling kan je gebruiken?

Extra tip voor hulpverleners (in opleiding):

- Om de casussen visueler te maken, kan je ervoor kiezen om een casus te veranderen naar de context van een systeemgesprek (gesprek met cliënt, betrokkene en hulpverlener), en evt. wél naar een rollenspel. De links met theorie (blz. 2) kunnen hierbij goed van pas komen.

CASUS 1 - MOEDER VAN

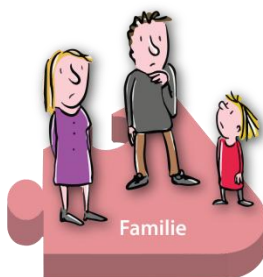
Deze casus is geschreven vanuit de moeder van een zoon met schizofrenie.

Aanrader voor hulpverleners en cliënten

Stel, je bent moeder van een kind met schizofrenie. Je hebt drie kinderen, twee dochters en een zoon. Hij is 21, de jongste, en heeft schizofrenie. Dat is een jaar geleden vastgesteld, na een lange zware periode daarvoor, die een paar jaar duurde.

Je zoon krijgt veel aandacht van jou en je man. Soms zo veel, dat je het gevoel hebt dat je je andere kinderen te kort doet. Je jongste dochter vertelde laatste iets over haar tentamens, en je had het gevoel dat je geen idee had waar het over ging, maar dat je dit wel had moeten weten. Je oudste dochter steunt je heel erg, en je hebt al een paar keer bij haar uitgehuild. Maar belast je haar niet te veel met alle zorgen?

Ook de relatie met je man heeft te lijden onder de spanningen die er zijn. Dit is niet het fijne gezin dat je je vroeger wenste. Jullie hebben geregeld ruzie, en soms zijn die ruzies vol verwijten. Zo riep hij laatst dat jij je zoon op de middelbare school te vrij hebt gelaten met wiet. Je wist niet wat je terug moest zeggen - het blowen van je zoon was inderdaad een trigger voor een psychose. Komt dat door jou? Heb je iets verkeerd gedaan? Wat dan? Of was hij een te strenge vader, waardoor je zoon extra los is gegaan? Je voelt je veel en vaak schuldig. Probeer woorden te geven aan het schuldgevoel, en kijk waar het vandaan komt. Onderzoek alle gebieden en dingen waar je je schuldig over voelt.



CASUS 2 - CLIËNT

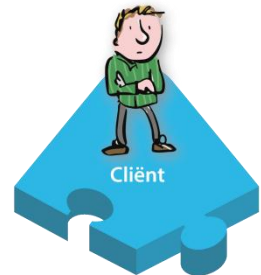
Deze casus is geschreven vanuit een cliënt.

Aanrader voor familie en hulpverleners

Stel, je hebt last van depressiviteit. Het komt en gaat, maar het is iets wat je je hele leven hebt en zult hebben. Soms kan je jezelf accepteren - er mag een mindere dag tussen zitten - soms gaat dat

minder goed. Door de jaren heen heb je vrienden verloren, en ook op werkgebied is het lastig geweest. Jouw zus is er wel altijd voor je geweest. Zij heeft twee jonge kinderen. Laatst zei ze vrolijk dat haar zoontje zo op jou lijkt, en daar schrok je van. Je weet dat depressie een erfelijke factor heeft, en je wil helemáál niet dat jouw neefje dat ook krijgt. Zo'n gezellige oom of tante voel je je sowieso al niet, je bent meer de oom of tante die erg vaak afzegt voor verjaardagen. Zelf zou je zeker geen kinderen willen: je zou jouw kinderen niet zo'n ouder willen aandoen, maar je zou ook niet willen dat zij het óók kunnen krijgen. Je hebt het hier nog nooit met je zus over gehad. Je vraagt je af of zij er wel eens over heeft nagedacht.

Probeer manieren te bedenken om het hier met je zus over te hebben. Welke gevoelens komen hierbij kijken? Welke vragen zou je haar willen stellen? Durf je dat? Welke dingen wil je over jezelf vertellen en wat hou je liever voor je?



CASUS 3 - HULPVERLENER

Deze casus is geschreven vanuit een hulpverlener.

Aanrader voor cliënten en familie

Stel, je bent hulpverlener, je werkt in de psychiatrische hulpverlening. Er zit een moeder bij je die dingen wil weten over haar zoon, die cliënt bij jou is. Er is bij hem net schizofrenie geconstateerd, en zij heeft heel veel vragen, sterker nog, je hebt het gevoel dat ze je bedelft onder de vragen. De jongen in kwestie heeft juist die middag nog gezegd dat hij voorlopig niks met zijn familie te maken wil hebben, en hij noemde zijn moeder bemoeizuchtig.

De moeder is boos, gefrustreerd over de diagnose, en heeft vragen over de toekomst van haar zoon, en wat er nu gaat gebeuren. Je schrikt van haar emoties. Ze heeft het idee dat jij te weinig gedaan hebt, terwijl jij juist zo hard gewerkt hebt met haar zoon, en blij bent dat de diagnose helder is.



Op dit moment kan jij nog weinig zeggen: de diagnose is nog maar net gesteld, er moet nog een behandelplan gemaakt worden, en echte toekomstplannen liggen al helemáál ver weg. Sowieso heb je weinig antwoorden op haar duizenden vragen: er zijn nu eenmaal positieve en negatieve symptomen, schizofrenie is niet bij iedereen hetzelfde, en je hebt nog geen idee hoe het allemaal gaat lopen bij deze cliënt.

Benoem waarom je deze vrouw nog niet zo veel kan vertellen. Waarom is het voor jou moeilijk om te horen wat deze vrouw precies van je wil weten?

Waarom is dit een lastige situatie voor jou?

5) De (voor)oordelenquiz - met hernieuwde blik!

Wat: *Opnieuw kijken naar de (voor)oordelen*

Tijd: *maximaal 20 minuten*

Nodig: *De vragen uit opdracht , de sites/links die op blz. 12 staan*

In maximaal 10 minuten: Laat iedereen zijn papiertje uit de eerste opdracht erbij pakken. Lees de vragen nog een keer voor, maar neem nu ook bij elke vraag kort de tijd om te inventariseren wat de antwoorden waren. Hoeveel ja's en nee's zijn er? Vraag of mensen hun antwoorden nu anders zouden geven, of misschien zelfs een 'misschien' zouden invullen.

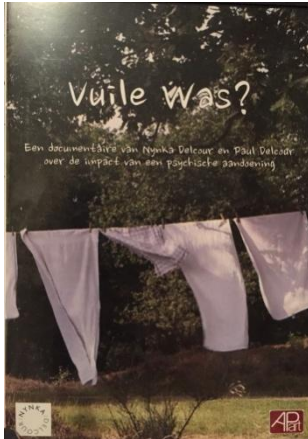
In maximaal 10 minuten: laat iedereen een antwoord op één stelling opzoeken op internet. Gebruik de sites van blz.12. Is er wel een eenduidig antwoord?

We komen bij het volgende dagdeel nog een laatste keer terug op deze (voor)oordelen!

TWEEDE DAGDEEL

6) Vuile Was?

Wat: *Kijken naar de documentaire Vuile Was?*
Tijd: *55 minuten*
Nodig: *De documentaire zelf al bekeken hebben, evt. een begeleider, en natuurlijk de dvd, een dvd-speler en scherm/de gedownloade documentaire*



Nynka's voorstelling *Hou me los* maakt altijd veel los. Documentairemaker Paul Delcour werd geraakt door deze emotionele reacties. Hij nodigde Nynka uit om een documentaire te maken over het waarom en het belang van haar voorstelling. 10% van de Nederlanders leidt immers aan een psychische aandoening. Dat vraagt om openheid en begrip.

In de documentaire *Vuile was?*, de logische follow-up van *Hou me los*, gaan Nynka en Paul in gesprek met cliënten, familieleden en hulpverleners.

Het is aan te raden om als begeleider of docent deze dvd eerst zelf te kijken, voordat je hem met de groep kijkt, zeker als het lotgenotengroepen betreft. *Vuile was?* kan veel losmaken/triggeren. Het kan fijn zijn als er iemand is die tijdens de voorstelling in de gaten houdt of het iemand te veel wordt.

7) Het nagesprek na *Vuile Was?*

Wat: *Kort nabespreken van Vuile Was?*
Tijd: *maximaal 20 minuten*
Nodig: *de tips voor het nagesprek uit opdracht 3*

De volgende opdracht gaat uitgebreider in op alle onderwerpen die in *Vuile was?* aan bod komen, maar het is ook fijn om alvast te inventariseren wat er na het kijken is losgemaakt en een kort nagesprek te hebben over *Vuile was?*.

We adviseren dit nagesprek niet langer dan 20 minuten te maken, alle onderwerpen zullen hierna nog aan bod komen!

Gebruik bij dit nagesprek de tips uit opdracht 3.

Extra aandacht kan hier natuurlijk uitgaan naar de rol van Ypsilon.

8) De thema's op de kaart

Wat: *In kleinere groepjes praten over thema's uit Hou me los en Vuile was? met behulp van vragenkaartjes*
Tijd: *Minimaal 20 minuten, maximaal 60 minuten*
Nodig: *De kaartjes (laatste vier bladzijden) geknipt als losse kaartjes, of geprojecteerd/*

opgeschreven zodat iedereen ze kan zien, of voorgelezen. De groep ingedeeld in kleinere groepjes

Op de kaartjes (laatste paar bladzijden) vind je een aantal gespreksstarters, in de vorm van een knip-vel (maar je kan ze uiteraard ook voorlezen, projecteren, opschrijven etc.)

Er wordt steeds kort een situatie over een onderwerp uit *Hou me Los* of *Vuile was?* geschetst, en er worden één of meerdere vragen bij gesteld. Deze vragen zijn deels afkomstig zijn uit het spel *Een Steekje Los?*

Hier kan je met kleinere groepen over praten. Knip de bladzijdes in stukken, en geef elk groepje z'n eigen kaartje met gespreksstarter.

Na 10 à 15 minuten (even vragen aan je groep of ze er klaar voor zijn om van onderwerp te veranderen of liever nog even doorpraten!) kunnen de kaartjes van groepje wisselen, en na nogmaals 10 à 15 minuten nog een keer. Mocht er meer tijd zijn, dan kan dit vaker herhaald worden.

EXTRA MATERIAAL VOOR HULPVERLENERS (IN OPLEIDING)

Extra vragen en onderwerpen voor hulpverleners in opleiding, die dieper op de theorie in willen gaan. Gebruik hierbij de extra theorie die op blz. 2 wordt aangeboden, of/en de theorie uit je eigen opleiding

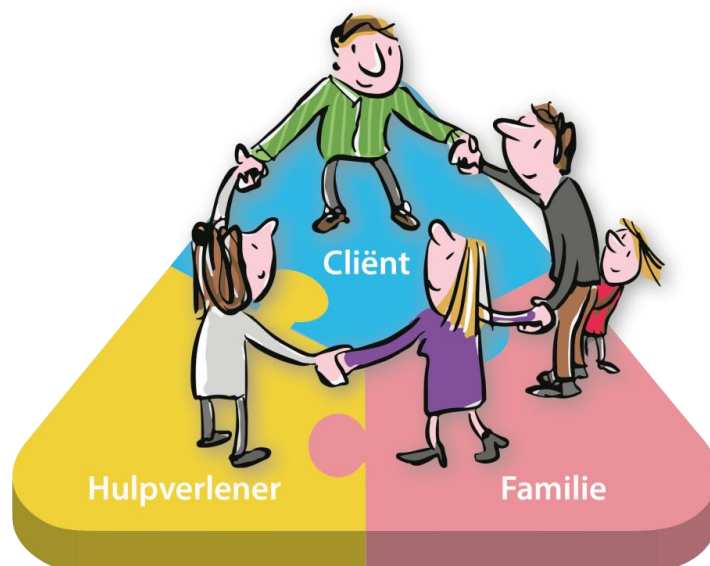
- *Hoe ga je om met frustraties en onmacht die worden gericht naar de instelling? (Denk hierbij aan boosheid over een behandeling die niet aanslaat, bijwerking van medicatie, bureaucratisch geneuzel over verzekeringen, etc.)*
- *Waar help je de familie/betrokkene het best mee (en waarmee niet)?*
- *Hoe zorg je dat je de betrokkene ondersteunt zonder tegenover de cliënt te gaan staan?*
- *Stel dat je merkt dat er in een systeemgesprek het e.e.a. opvalt (bijv. een verstoord rolpatroon), hoe ga je daar dan mee om?*
- *Welke juridische aspecten spelen mee? Bijv.: als een familielid opbelt met vragen, mag je dan zo-
maar alles beantwoorden? Wat wel en wat niet?*
- *Hoe kun je als (multidisciplinair) behandelteam inspelen op de hulpvraag van betrokkene? (Denk hierbij aan de rol van de hoofdbehandelaar etc.)*
- *Wat is de rol van een betrokkenen-/familieraad?*

9) De (voor)oordelenquiz - met nóg hernieuwdere blik!

Wat: De (voor)oordelen nog een laatste keer bekijken en herzien
Tijd: 15 minuten
Nodig: De (voor)oordelen uit opdracht 1, de antwoorden uit opdracht 1 en 5.

Neem de antwoorden van opdracht 1 en 5 erbij, lees de vragen nog een keer voor.
Inventariseer met de groep: zijn er oordelen herzien na alles wat er tot nu toe bekeken en gedaan is? Waardoor komt dat?
Inventariseer de antwoorden op de stellingen die er zijn opgezocht: zijn er wel eenduidige antwoorden? Waarom (niet)?
Wat waren bij deze groep de grootste (voor)oordelen? En als die er niet waren: wat denkt de groep dat de belangrijkste heersende (voor)oordelen zijn?

DE TRIADE - DICHTER BIJ ELKAAR!



10) Wat helpt?

Wat: Met de groep een woordweb/mindmap maken over 'wat helpt?'
Tijd: Maximaal 30 minuten
Nodig: Het voorbeeld van het woordweb hieronder, een bord of groot vel papier en gekleurde stiften/krijt, iemand die schrijft

Elke groepje heeft in de vorige opdracht over een bepaald onderwerp nagedacht (of meerdere onderwerpen). Nu komen al die onderwerpen weer bij elkaar, door met z'n allen een woordweb of mindmap te maken, het woordweb 'WAT HELPT?'.
Een woordweb bestaat uit een kern, met daaromheen een aantal onderwerpen, in een boomstructuur. Elk onderwerp heeft weer vertakkingen: andere woorden of ideeën die bij dat onderdeel horen.

De kern van ons woordweb is 'WAT HELPT?'. Het gaat dus over alles (ALLES!) wat je kan helpen als je te maken hebt met psychische ziekte in de familie. Maak je woordweb vanuit het gezichtspunt van

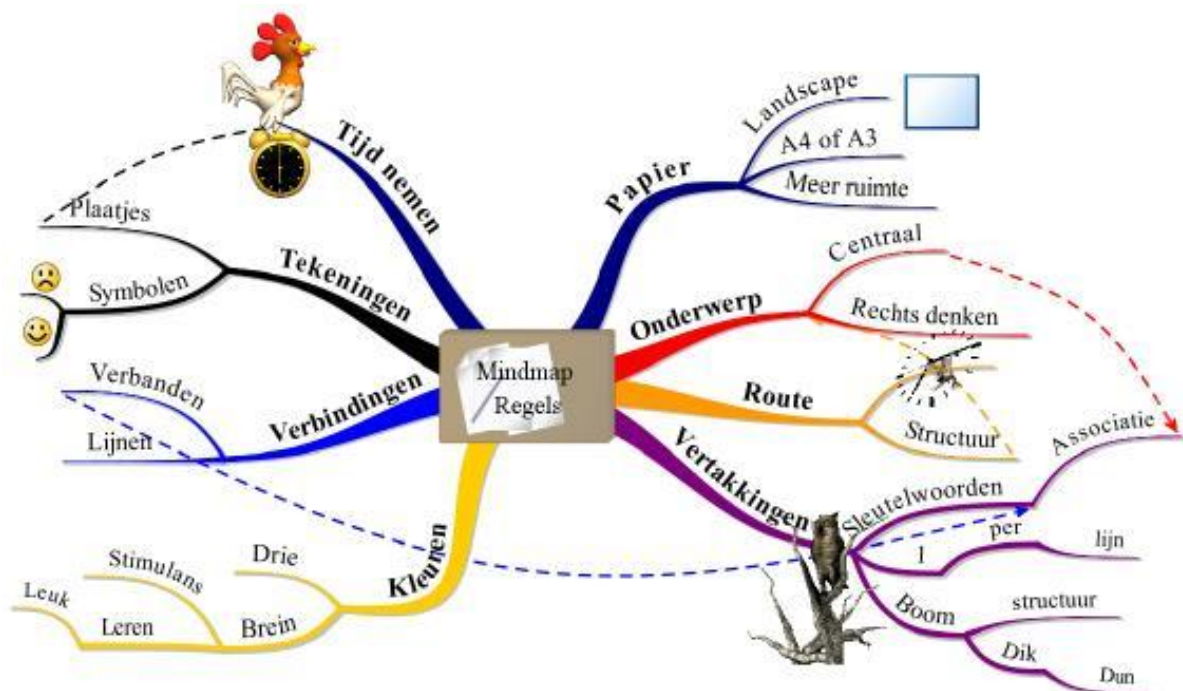
jouw tak van de triade: Cliënt, Hulpverlener of Familie. Oftewel: wat kan jou helpen als cliënt, wat kan jou helpen als hulpverlener, wat kan jou helpen als familie?

'WAT HELPT?' wordt in het midden van het papier opgeschreven, en van daaruit werk je verder. Denk met de groep over alle dingen die je bent tegengekomen. Wat zijn de hoofdzaken, de belangrijkste dingen die helpen? En welke dingen horen daarbij: wat zijn de bijzaken, de zijvertakkingen van je woordweb?

Tips bij het maken van een woordweb:

1. Start met het centrale woord/beeld (in dit geval dus 'Wat helpt?')
2. Maak als het even mogelijk is elke hoofdvertakking in een andere kleur
3. Schrijf in blokletters om het overzichtelijk te houden
4. Maak lijnen (vertakkingen) en plaats je woord daarop, zo geef je duidelijke structuur aan
5. Gebruik één of maximaal twee kernwoorden per lijn. Een hele zin maakt het rommelig, en zo kom je beter tot de kern
6. Het kan helpen om bepaalde symbolen of tekeningen te gebruiken, bijvoorbeeld smileys, een vraagteken, een pijl of stippellijn om een verband aan te geven, of een klein tekeningetje van wat er bedoeld wordt
7. Alle associaties zijn welkom!

WOORDWEB-VOORBEELD



INTERESSANTE SITES

Informatie

- **ypsilon.org** - Site van Ypsilon, vereniging van familieleden en naasten van mensen met psychosegevoeligheid
- **anoiksis.nl** - Site van Anoiksis, vereniging voor en door psychosegevoelige mensen
- **psychischegezondheid.nl** - Site van het Fonds Psychische Gezondheid, met o.a. de Psychowijzer, het Depressiecentrum en nog veel meer voorlichting over psychische gezondheid.
- **hetisnoottelaat.nl** - Voorlichtings- en beeldvormingscampagne over psychose, met verwijzing naar de documentaire 'PSYCHOSE!' uit 2014.
- **labyrinthpsychotica.org/Labyrinth_Psychotica/CV.html** - Psychosesimulator
- **erfelijkheid.nl** - Site over erfelijkheid, erfelijke aandoeningen en genetisch onderzoek (zie voor informatie over erfelijkheid van schizofrenie ook: **ypsilon.org/erfelijkheid**).
- **psychosenet.nl** - Site over psychose, stemming en de weg naar herstel.
- **samensterkzonderstigma.nl** - Site van Samen Sterk zonder Stigma, ze werken aan een samenleving waarin iedereen open kan zijn over psychische aandoeningen.
- **vmdb.nl** - De site van de Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen. De VMDB zet zich in voor mensen met een bipolaire stoornis (ook wel manisch-depressieve stoornis) en hun direct betrokkenen.
- **depressievereniging.nl** - De landelijke Depressie Vereniging is de patiëntenvereniging van en voor mensen met een depressie en hun naasten.
- **gripopjedip.nl** - Over depressie, tips en informatie voor jongeren tussen 16-25 jaar. Ze bieden ook mailcontact en een digitale cursus aan.
- **113online.nl** - Online zelfmoordpreventie: informatie, ervaringen, contact, hulp (in de buurt), zelfhulp, online therapie en meer.

Persoonlijk

- **schizofreneenbergenbeklimmen.nl** - Blog van Saskia Bos (een van de geïnterviewden uit 'Vuile Was?') over hoe het is om schizofrenie te hebben én over bergbeklimmen.
- **uittherapie.nl** - Hulpverlener in opleiding schrijft over 1,5 jaar lang eigen ervaring met klinische psychotherapie in een jeugdpsychiatrisch ziekenhuis & blogt over dagelijks leven en overleven.

Makers en medewerkers

- **nynkadelcour.nl** - Site van theatermaker, tekstschrijver en zangcoach Nynka Delcour, maker van de voorstelling *Hou me los* en de documentaire *Vuile was?*.
- **apart.delcour.org** - Site van documentairemaker Paul Delcour/APart producties, producties met een grote maatschappelijke betrokkenheid, o.a. *Vuile Was?*.
- **krachtvanbeleving.nl** - Via Kracht van Beleving zijn *Hou me Los* en vele andere bijzondere theatervoorstellingen over (psychische) gezondheid te boeken voor allerlei evenementen. Kracht van Beleving brengt vraag en aanbod hierin bij elkaar,
- **robstooop.nl** - Site van Rob Stoop, componist en toetsenist van o.a. *Hou me los*.
- **suusvandenakker.com** - Suus van den Akker tekent live bij o.a. congressen, symposia en debatten, en maakte de tekeningen van de 'Triadepuzzel' in dit materiaal.
- **eigenwijnspel.nl** - Site van het bordspel *Een Steekje Los?*, een veelzijdig spel voor iedereen die een raakvlak heeft met psychische gezondheid. Er is een basisversie en verschillende uitbreidingssets. Hou ze in de gaten, er komt een app aan!

16 KAARTJES MET GESPREKSSTARTERS

In *Hou me los* zingt Nynka een slaapliedje voor haar fantasievolle dochttertje: "welkom in een bezorgd gezin". Cassandra, dochter van een moeder met schizofrenie, vertelt in *Vuile was?* dat ze dit herkende. Saskia, die last heeft van schizofrenie, vertelt over haar angst dat de kinderen van haar zus op haar lijken. Zelf wil ze geen kinderen, ze wil dit niet doorgeven. Ook Kim, met last van depressie, is daar bang voor. Mirjam, die ook last van depressie heeft, heeft al kinderen, en ziet soms dingen van zichzelf in hen terug, al doen haar kinderen het prima.



Als je partner een erfelijke (psychische) ziekte heeft, hoe ga je dan om met een kinderwens?

Deze vraag komt uit het bordspel *Een Steekje Los?*, een veelzijdig spel voor iedereen die een raakvlak heeft met psychische gezondheid - www.eigenwijsspel.nl

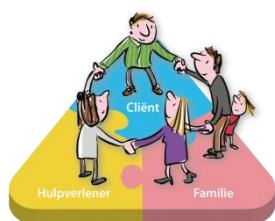
In *Hou me los* vertelt Nynka over het moment van diagnose. Voor haar was het een opluchting: niemand kon er iets aan doen, en nu kon er hulp komen. Mirjam, die last van depressiviteit heeft, noemt in *Vuile was?* haar diagnose ook een opluchting, nu was ze niet meer gek, en mocht ze eraan toegeven. Psychiater Wiepke vertelt dat sommigen er inderdaad houvast aan hebben, maar dat die opluchting zeker niet voor iedereen geldt.



Voor hulpverleners (in opleiding): Kan je je die opluchting voorstellen? En kan je je voorstellen dat een diagnose juist géén opluchting is? Waarom zou dat zo zijn?

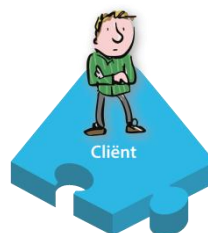
Voor lotgenoten/familie/cliënten: Wat betekende de diagnose voor jou? Wel of geen opluchting, en waarom?

Nynka en haar zus, en ook Cassandra, die een moeder met schizofrenie heeft, hebben het in *Vuile was?* over 'levende rouw'. Cassandra voegt eraan toe dat het moeilijk uit te leggen is.



Kan je een aantal voorbeelden noemen waarin er in een mensenleven sprake is van levende rouw?

Johan, die last heeft van depressiviteit, vertelt in *Vuile was?* hoe hij mensen verloor toen het minder goed met hem ging. 'Vrienden verdwijnen uit beeld', zegt hij.



Heeft de psychische ziekte van jezelf (of van je partner) invloed op jouw sociale leven?

Deze vraag komt uit het bordspel *Een Steekje Los?*, een veelzijdig spel voor iedereen die een raakvlak heeft met psychische gezondheid - www.eigenwijsspel.nl

Nynka vraagt zich in *Vuile was?* af of het anders zou zijn als haar broer kanker had, of suikerziekte. Zou hij dan niet het gevoel hebben dat zij de 'vuile was' buiten hangt? Saskia, die zelf schizofrenie heeft, vergelijkt haar ziekte juist met kanker en zegt 'het is een ziekte, ik ben geen schizofreen, ik heb schizofrenie.'



*Waarom praten mensen zoveel makkelijker over kanker of suikerziekte dan over een psychische aandoening?
En wat vind je erger, een zichtbare of een onzichtbare handicap?*

De tweede vraag komt uit de uitbreidingsset Zelfregie van *Een Steekje Los?*, een veelzijdig spel voor iedereen die een raakvlak heeft met psychische gezondheid - www.eigenwijsspel.nl

Daan, hulpverlener in opleiding, zegt in *Vuile was?* dat hij zich tijdens de scène met de handschoenen in de voorstelling *Hou me los* betrappt voelde over hoe hulpverleners soms omgaan met de familie.

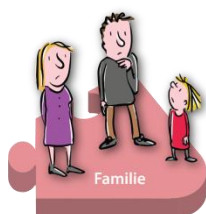
Voor hulpverleners (in opleiding): Heb jij ook zo'n moment dat je voorbij bent gegaan aan de familie? Hoe zou je daar anders mee om kunnen gaan?



Voor lotgenoten/familie/cliënten: Vind je dit herkenbaar? Waarom zou een hulpverlener dat doen? Hoe zou je kunnen aangeven dat je dit anders wil?

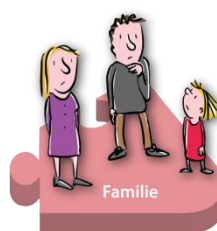
Nynka's moeder vertelt in *Vuile was?* dat het eerste lotgenotencontact voor haar veel opleverde. Ze wist weinig, en wilde graag hulp. Bij lotgenoten vond ze herkenning. Nynka zelf vertelt dat ze het woord 'lotgenoten' eerst heel zwaar vond klinken.

Voor hulpverleners (in opleiding): Sommige mensen willen juist géén lotgenotencontact. Waarom zou dat zijn? Vind je dat je mensen daartoe moet proberen over te halen, of vind je dat je dat moet respecteren?



Voor lotgenoten/familie/cliënten: Wat denk je dat mensen aan lotgenoten kunnen hebben?

Saskia, die last heeft van schizofrenie, constateert in *Vuile was?* dat haar ziekte haar moeder een deel van haar leven heeft gekost. Wies, moeder van een zoon met schizofrenie, zegt: 'Je doet het gewoon, je staat altijd klaar'. Maar ze zegt ook dat er bijvoorbeeld zussen en broers zijn die het laten afweten. Wiepke, psychiater, heeft het over het evenwicht daarin: enerzijds je bekommeren, je ermee bemoeien, maar anderzijds niet op iemands lip zitten en jezelf beschermen.



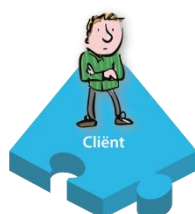
Voor hulpverleners (in opleiding): Wat voor hulp zou iemand kunnen gebruiken om dat evenwicht te bereiken? Hoe kan je die hulp bieden?

Voor familie/lotgenoten/cliënten: Hoe stel je als betrokkene je eigen grenzen?

De tweede vraag komt uit de uitbreidingsset Bipolaire Stooris van *Een Steekje Los?*, een veelzijdig spel voor iedereen die een raakvlak heeft met psychische gezondheid - www.eigenwijsspel.nl

Mirjam, die last van depressiviteit heeft, vertelt in *Vuile Was?* dat haar kinderen een soort afstand houden, en niet in de 'zorgstand' willen. 'Ik wil ook niet dat ze voor mij zorgen', zegt ze.

Saskia, die last heeft van schizofrenie, vertelt hoe goed haar moeder haar begrijpt. Ze vindt het fijn dat haar moeder het zelfs zou begrijpen als ze zelfmoord zou plegen.

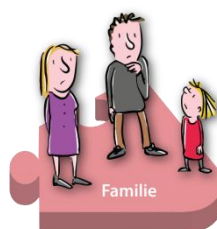


Welke mensen in je omgeving weten echt hoe het met je gaat?

Bij wie krijg jij de beste hulp?

Deze vragen komen uit de uitbreidingssets *Eenzaamheid* en *Zelfregie* van *Een Steekje Los?*, een veelzijdig spel voor iedereen die een raakvlak heeft met psychische gezondheid - www.eigenwijsspel.nl

Wies, moeder van een zoon met schizofrenie, vertelt in *Vuile Was?* dat ze altijd klaarstaat voor haar zoon, 'je doet het gewoon'. Saskia, die zelf last heeft van schizofrenie, vertelt hoe haar moeder alles heeft opgevangen, en ze vertelt ook over hoe het haar maar niet lukt om een baan te krijgen, omdat haar ziekte bepaalt hoe vaak en wanneer ze iets kan.



Als je kind een psychische ziekte heeft: hoe zie je zijn/haar toekomst?

Deze vraag komt uit het bordspel *Een Steekje Los?*, een veelzijdig spel voor iedereen die een raakvlak heeft met psychische gezondheid - www.eigenwijsspel.nl

Daan, hulpverlener in opleiding, vertelt in *Vuile was?* hoe je als hulpverlener soms voorbijgaat aan wat er eigenlijk gevraagd wordt door een familielid.

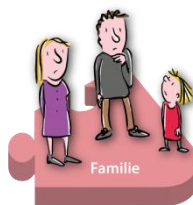
Pien, moeder van een zoon met een angststoornis, vertelt dat sommige psychiaters bang zijn om met de familie te praten.



Hoe maak je je psychiater duidelijk wat je van hem of haar verwacht?

Deze vraag komt uit de uitbreidingsset *Bipolaire Stoornis* van *Een Steekje Los?*, een veelzijdig spel voor iedereen die een raakvlak heeft met psychische gezondheid - www.eigenwijsspel.nl

Nynka vertelt in *Hou me Los* het verhaal van haar broer. In *Vuile was?* vertelt ze dat haar broer daar niet zo blij mee is. Voor haar is het nodig om haar verhaal te vertellen, en ze voelt dat ze met theater mensen kan bereiken, mensen kan helpen. Theater is háár taal.



In hoeverre mag een betrokkene jouw verhaal naar buiten brengen?

Of andersom: als iemand van wie je houdt een psychische ziekte heeft, hoe snel zou je dat dan delen?

Deze vraag komt uit de uitbreidingsset *Bipolaire Stoornis* van *Een Steekje Los?*, een veelzijdig spel voor iedereen die een raakvlak heeft met psychische gezondheid - www.eigenwijsspel.nl

Saskia, die last heeft van schizofrenie, vertelt in *Vuile Was?* over dingen die ze lastig vindt: verjaardagen bijvoorbeeld. Ze herkende de situatie in *Hou me los*, waarin Nynka's broer aan uiteindelijk zijn verjaardag afzegt. Ze gebruikt zelf ook geregeld een excuus om af te zeggen, terwijl de eigenlijke reden is dat ze het te spannend vindt, of te veel.

Johan, die last heeft van depressiviteit, vertelt hoe er tijdens de depressie vrienden uit beeld zijn verdwenen.

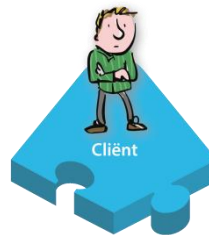


Hoe onderhoud jij je sociale contacten?

Deze vraag komt uit het bordspel *Een Steekje Los?*, een veelzijdig spel voor iedereen die een raakvlak heeft met psychische gezondheid - www.eigenwijsspel.nl

Iedereen uit *Hou me los* en *Vuile was?* heeft het ergens wel lastig met de communicatie met andere mensen, of dat nu gaat om de verkoper in de Media-markt, de mensen op je werk, je vrienden of je familie, of een situatie in de hulpverlening.

Zoals Nynka al zegt in *Hou me los*: "Het valt niet mee om in deze wereld een beetje normaal te blijven. Toch?"

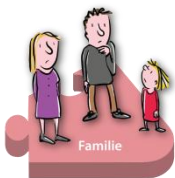


Wat gaat er bij jou soms mis in de communicatie met anderen?

Deze vraag komt uit het bordspel *Een Steekje Los?*, een veelzijdig spel voor iedereen die een raakvlak heeft met psychische gezondheid - www.eigenwijsspel.nl

Nynka zingt in *Hou me los* "Sorry dat ik zomaar verder ga". In *Vuile was?* heeft ze het over dat ze zelf moest overleven, en er daarom niet altijd voor haar broer kon zijn. Ze voelde zich daar schuldig over.

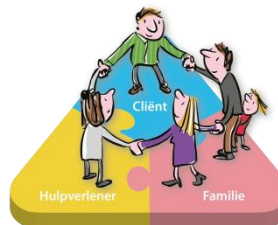
Pien, moeder van een zoon met een angststoornis, vertelt in *Vuile was* hoe ze van dat schuldgevoel afkwam door lotgenoten te ontmoeten.



Welke andere ingewikkelde gevoelens kunnen er, naast schuldgevoel, nog meer zijn als het om een naaste met een psychische aandoening gaat? Denk hierbij aan angst, woede, verdriet, frustratie of teleurstelling.

In *Vuile was?* vertelt Nynka dat zij opgelucht was dat er uiteindelijk hulp voor haar broer was.

Haar moeder vond het lastiger, zij wilde niet dat dit aan de hand was. De hulp en de diagnose van Nynka's broer kwamen ná een gedwongen opname.



Wacht je op hulp of vraag je om hulp?

Deze vraag komt uit de uitbreidingsset *Bipolaire Stoornis* van *Een Steekje Los?*, een veelzijdig spel voor iedereen die een raakvlak heeft met psychische gezondheid - www.eigenwijsspel.nl