

Nieuwsbrief februari 2023

solidez

MANTELZORG

Beste mantelzorg,

Deze nieuwsbrief staat in het teken van mantelzorg GGZ en kun je lezen waarbij Solidez Mantelzorg kan ondersteunen. En Diana, schrijver en ervaringsdeskundige op het gebied van trauma en verlies verteld haar verhaal. Ook kun je allerlei informatie lezen over verschillende medicatie die in de psychiatrie gebruikt worden. En er is een interessant aanbod aan trainingen en fijne activiteiten om aan deel te nemen.

Heb je vragen of wil je meer informatie? Bel met Solidez Mantelzorg via 0317 468818 of stuur een mail naar mantelzorgwageningen@solidez.nl

Mantelzorgondersteuning GGZ



Naast van iemand met een psychische kwetsbaarheid vormen een specifieke groep binnen de mantelzorgers, met eigen behoeften. Psychische problematiek raakt namelijk niet alleen de persoon zelf, maar ook partners, ouders, (volwassen) kinderen, vrienden, broers en zussen.

Voortdurende zorg(en), onvoorspelbaarheid, onbegrip van de omgeving, maar ook onmacht en verdriet kosten veel tijd en energie. Het is moeilijk om grenzen af te bakenen wat vaak ten koste gaat van de tijd die men voor zichzelf nodig heeft. Dit alles kan leiden tot lichamelijke en psychische klachten, maar ook gevoelens van eenzaamheid.

Ondersteuning naasten

Mantelzorgers GGZ kunnen terecht bij Solidez Mantelzorg voor ondersteuning in de vorm van een luisterend oor, begeleiding, informatie en advies. Deze ondersteuning wordt geboden door mantelzorgconsulenten, is kosteloos en er zijn geen wachtlijsten. Het maakt daarbij niet uit of uw naaste in behandeling is bij een GGZ-instelling of niet, wij zijn er voor u.

Voor het maken van een afspraak met een mantelzorgconsulent kunt u een mail sturen naar mantelzorgwageningen@solidez.nl of bel van maandag tot en met donderdag tussen 09.00 - 12.00 uur naar 0317-468 818.

Diana is een KOPP-kind

'Problemen blijven zich generatie op generatie herhalen'

Als kind groeide Diana (43), schrijver en ervaringsdeskundige op het gebied van trauma en verlies, op in een onveilige omgeving. Zo kwamen alcoholisme en psychische klachten in haar familie voor en ook seksueel misbruik. Dat maakt haar een KOPP: een Kind van Ouders met Psychische Problemen.

Diana had al op jonge leeftijd door dat er iets niet klopte binnen het gezin, maar kon er toen weinig aan doen. Nu is ze zelf moeder van twee dochters en schrijver van onder andere het boek: *Kleine Boom Vraagt: een verhaal voor KOPP kinderen*.

KOPP

"Ik wil mensen laten weten wat KOPP inhoudt, wat de gevolgen zijn en hoe we kunnen helpen. Dit komt voort uit mijn eigen verleden. Toen ik zelf moeder werd, had ik moeite met de opvoeding van mijn dochters. Uiteindelijk bleek dat ik moeite had met mijn eigen pijn uit het verleden. Als moeder zat ik daardoor bovenop mijn kinderen, vooral wanneer ze op een leeftijd waren waarbij met mij dingen gebeurd zijn vroeger.

Ik kwam erachter dat ik een KOPP-kind ben

Ik heb toen hulp gezocht bij het Trimbos-instituut, want ik redde het niet meer zelf. Daar kwam ik erachter dat ik een KOPP-kind ben, dus een kind van ouders met psychische problemen. En daardoor waren mijn kinderen dat ook. Mijn moeder kon mij namelijk geen veiligheid geven toen ik jong was en ik had ook moeite met veiligheid geven aan mijn eigen kinderen. Dat is frustrerend en verdrietig. Ik heb therapie gevolgd en ben ook opgenomen geweest bij Trauma Centrum Nederland. Tijdens die opname kwam ik de kunstenaar tegen die de illustraties heeft gemaakt voor mijn boek. Alsof het zo moest zijn.

Met het boek wil ik aandacht vragen voor KOPP. Veel mensen hebben hier nog nooit van gehoord, terwijl het toch heel vaak voorkomt. Maar liefst 1 op de 6 kinderen volgens het Trimbos Instituut. Ik wil het bekend maken onder leerkrachten en zorgverleners, zodat het sneller ontdekt kan worden binnen gezinnen. Vaak zijn het namelijk juist de brave, rustige, teruggetrokken kinderen die te maken hebben met ouders met psychische problemen. Dat is lastig te filteren, want vaak wordt de aandacht juist gericht op 'probleemkinderen' of kinderen waar je lichamelijk iets aan ziet.

Problemen herhalen zich generaties lang

Vaak houden KOPP-kinderen zich juist koest. Ze doen vaak het huishouden en zorgen voor hun ouders. Ook doen ze extra hun best, zijn het pleasers en zijn ze vaak onzichtbaar. Deze kinderen vallen dus niet vaak op bij bijvoorbeeld juffen of meesters. Mijn ideaalbeeld is dat kinderen op school voorlichting krijgen hierover.

Dat ze wordt uitgelegd dat je er altijd over mag praten met iemand die je vertrouwt. Ook vind ik dat kinderen van ouders die al in therapie zijn hulp geboden moet worden. KOPP-kinderen zijn vaak slachtoffers van slachtoffers en hebben ook hulp nodig. Bovendien moeten de ouders weten dat zij nergens schuldig aan zijn. Hen is meestal ook iets aangedaan en ze hebben het beste voor met hun kinderen, maar soms lukt het gewoon niet. Dan blijven de problemen zich generatie op generatie herhalen.

Gerichter aan de slag

Als mensen zouden weten dat KOPP bestaat, dan kan je daar gericht mee aan de slag. Niemand wil natuurlijk dat z'n kinderen iets overkomt, maar je geeft dingen makkelijk door zonder het te weten. Als je dingen uit je eigen verleden niet verwerkt, dan vang je signalen binnen je eigen gezin namelijk minder goed op.

Je bent minder adequaat in zelfbescherming en in het beschermen van je kinderen. Maar deze ouders moeten niet gezien worden als het probleem, ze hebben het al zo moeilijk. Dat is wat ik laat zien in het prentenboek *Kleine Boom Vraagt*. Het is gemaakt voor kinderen, maar elke leeftijd kan er iets aan hebben. In duidelijke taal wordt uitgelegd wat KOPP is en dat er geen schuld ligt bij (je) ouders."

Het boek is verkrijgbaar via [de website van Diana](#). Binnenkort verschijnt er ook een Arabische vertaling van *Kleine Boom Vraagt*.

bron: [KOPP komt veel voor: 'We zijn slachtoffers van slachtoffers'](#) (famme.nl)

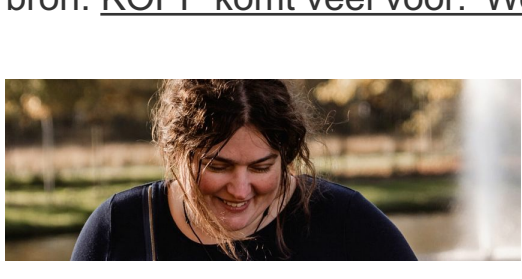


foto gemaakt door Lizanne Becker

Andere gedefinieerde dissociatieve stoornis (AGDS)

Lees [het artikel](#) over AGDS: 'geen label maar een richting' dat gepubliceerd is door Caleidoscoop.

Kennis-platform Medicatie in de Psychiatrie (Kenmed)

Op het Kennisplatform Medicatie in de Psychiatrie (KenMed) staan websites met betrouwbare en objectieve informatie over medicatie in de psychiatrie. Ze zijn bedoeld voor mensen met psychische klachten en geschreven in begrijpelijke taal. Ze vertellen over de werking van de medicijnen, de bijwerkingen, over feiten en feits. MIND heeft bijgedragen aan de tot stand koming van de sites en ondersteunt het initiatief.

Veel Nederlanders gebruiken medicijnen voor psychiatrische klachten, zoals antidepressiva (1,1 miljoen Nederlanders), benzodiazepines (1,4 miljoen Nederlanders) en antipsychotica (350.000 Nederlanders). Het is belangrijk dat zij daarvoor goede informatie kunnen vinden.

Het Kennisplatform Medicatie in de Psychiatrie is een initiatief van professionals en ervaringsdeskundigen. Daarop staat alle objectieve en betrouwbare informatie over medicatie in de psychiatrie op één goed vindbare plek. KenMed bestaat uit vijf informatieve websites:

www.antidepressiva.nl, www.stimulantia.nl, www.stemmingsstabilisatoren.nl, www.benzodiazepines.nl en www.antipsychotica.nl.

Psychiater Laura De Wit: "De websites zijn bedoeld om mensen te helpen door ze goede informatie te geven over psychofarmaca, in begrijpelijke taal. De websites zijn niet vóór of tegen psychofarmaca, we willen iedereen de kans geven alle informatie thuis rustig door te nemen en een goed geïnformeerde keuze te maken." Een van de ervaringsdeskundigen van KenMed vertelt: "KenMed maakt het mogelijk dat arts en patiënt samen over medicijnen overleggen en daarna een keuze maken. Ik ben heel blij dat KenMed begrijpelijke, genuanceerde informatie geeft die makkelijk leesbaar en toegankelijk is."

De websites zijn tot stand gekomen in samenwerking met MIND en de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie. Vanuit de website van MIND (de psychipedia) linken we naar de informatie op de sites van KenMed. De teksten zijn geschreven door een grote groep professionals en ervaringsdeskundigen, gecontroleerd door een wetenschappelijke adviesraad en onafhankelijk van de farmaceutische industrie. Daarbij is gebruik gemaakt van evidence-based richtlijnen en ggz-standaarden en informatie van onafhankelijke instituten, zoals het Lareb en het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen.

Kijk voor meer informatie op de [website](#).

Trainingen

Training Makkelijker leven met ADHD

In het Psychologie Magazine staan niet alleen interessante artikelen maar ook fijne trainingen, zoals de training 'Makkelijker leven met ADHD'.

ADHD-expert en psychiater Sandra Kooij leert je in deze training hoe je je leven met ADHD makkelijker kunt maken. Voor wie zelf ADHD heeft, maar ook voor partners en ouders. Met inspirerende video's en artikelen. De kosten zijn eenmalig €45,-. Bekijk [de website](#) voor meer informatie en om je aan te melden.

Training Autisme: Wat je moet weten

En nog een andere training die aangeboden wordt via het Psychologie Magazine.

Mensen met autisme ervaren de wereld vaak op een andere manier, waardoor zij vaak andere behoeften hebben dan mensen zonder autisme. Iets wat voor iemand zwaar en veelzijdig is, kan de orde van de dag zijn, dan voor mensen met autisme zwaar en veelzijdig zijn. Hoe ga je om met een partner, kind of collega met autisme? Je leert het in deze online training voor mensen met autisme en hun naasten. Met inspirerende video's, achtergrondartikelen en concrete adviezen.

Bekijk de inhoud van deze online training via [de website](#). Ook hiervoor geldt eenmalige kosten van €45.

Training 'Depressie beter begrijpen'

En tot slot nog een andere interessante training aan deel te nemen als je last hebt van somberheid en het erger lijkt te worden en/of intens moe ben en als je veel slaapt dat niet beter lijkt te worden.

In de training 'Omgaan met depressie' leer je depressie beter begrijpen aan de hand van de laatste wetenschappelijke inzichten, of dat nou voor jezelf is, of voor een ander, bijvoorbeeld je partner. Psychiaters Christiaan Vinkers en Joeri Tijdink geven je praktische inzichten en tips.

Je kunt een voorproefje bekijken op [de website](#) waar ook meer informatie over de inhoud staat en waar je je kunt aanmelden.

Activiteitenoverzicht mantelzorgers

Maandag 27 februari Workshop

yoga voor mantelzorgers

Alles en iedereen heeft een eigen tempo en je kan jezelf soms verliezen in allerlei beats. In de muziek, maar ook de ritmes van andere mensen, of zelfs de snelheid van onze samenleving. Wat heel fijn kan zijn maar soms wil je ook gewoon even terugkomen in je eigen ritme. Je eigen energie.

Als mantelzorgers met zorgen om een naaste en bijbehorende mantelzorgtaken, kan dat gevoel herkenbaar zijn.

Yoga is niet alleen een fijne ervaring voor je lichaam, maar ook een bewegingsvorm die je ontdekt wat je ware zelf. Door het ervaren van houdingen tijdens de workshop kan je verbinding met er op dit moment bij jou speelt. Je leert vanuit een krachtige basis met open aandacht, zonder oordeel maar met mildheid daar naar te kijken. Waardoor er zowel geestelijk als lichamelijk ruimte kan ontstaan.

Tijd: 10.00 - 11.30 uur

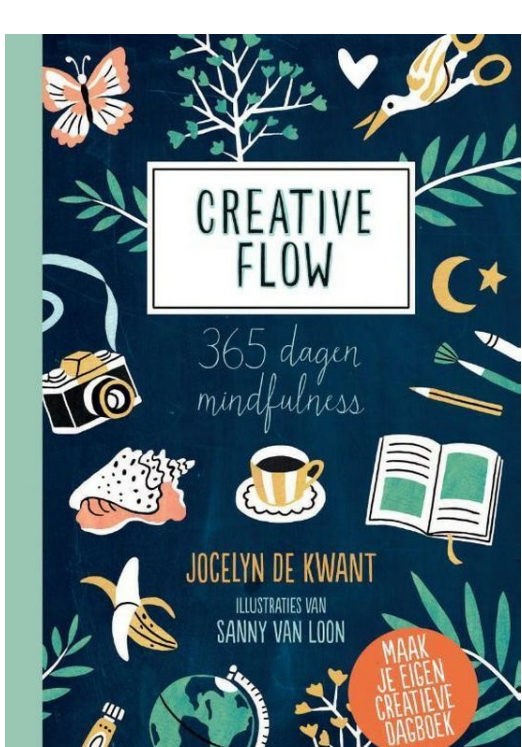
Docent: Marjolein Nuvelstijn van Yoga Beat

Locatie: Huis van de Wijk Ons Huis, Harnjesweg 84, 6706 AV Wageningen. We maken gebruik van de Spiegelzaal op de eerste etage

Aanmelden

Er kunnen maximaal acht deelnemers meedoen aan deze workshop, aanmelden vóór 20 februari 2023. Bel of mail naar Solidez Mantelzorg via 0317 - 46 88 18 of mantelzorgwageningen@solidez.nl.

Maandag 13 maart Creative Flow, 365 dagen mindfulness



Zit je altijd in je hoofd? Ren je van de ene taak naar de andere? Ben je non-stop aan het plannen en heb je geen moment voor jezelf? De taak, de eenvoudige, creatieve oefeningen in Creative flow stimuleren je om mindful te leven en creatiever te zijn, waardoor je bewuster geniet van alle schoonheid om je heen.

Tijdens deze workshop ga je aan de slag met oefeningen uit het werkboek. Elke oefening is een uitnodiging om iets kleins met volledige aandacht te doen.

Rust en bezinning zijn namelijk mooie tegenhangers van stress en spanning.

Tijd: 19.00 - 20.30 uur

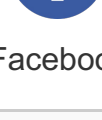
Kosten: Deelname is gratis

Locatie: 't Palet, Rooseveltweg 408A, 6707GX, Wageningen.

We maken gebruik van de vergaderruimte op de 2^e etage.

Aanmelden

Geef je vóór 8 maart aanstaande bij Solidez Mantelzorg, bel 0317-46 88 18 of stuur een e-mail naar mantelzorgwageningen@solidez.nl.



Facebook



Website