

Informatiepakket naasten

Uw naaste is in behandeling of is opgenomen bij Dimence

'Beter worden doe je thuis' is het uitgangspunt van Dimence. Uw naaste komt of is bij ons in behandeling, omdat hij of zij last heeft van ernstige psychiatrische problemen. Wij behandelen en begeleiden uw naaste in de thuissituatie en proberen opname te voorkomen. Als opname toch noodzakelijk is dan proberen we die zo kort mogelijk te laten zijn. Het doel is om de crisis op te lossen en uw naaste te helpen in het herstel. Wij bieden de behandeling daar waar de patiënt zich het meest veilig voelt. Dit is meestal de centrale plek in iemands leven, waar de meest belangrijke personen voor iemand zijn. Dit vormt het steunsysteem. Onze insteek is om de behandeling dan ook samen met het steunsysteem (en eventueel het ambulante behandelteam) te doen. We komen graag bij uw naaste thuis, maar kunnen ook afspreken op kantoor of elders.

We bieden ondersteuning voor naasten

Naast de behandeling en begeleiding van uw naaste bieden wij ook ondersteuning aan u: de naaste met zorg voor een familielid, vriend of kennis met psychiatrische problemen. Deze hulp kan geboden worden totdat de crisis voldoende is afgewend en er een vervolgbehandeling is opgestart.

Wanneer uw naaste psychische problemen heeft, heeft dat ook veel invloed op u als naastbetrokkene. Wij kunnen ons voorstellen dat u zelf behoefte heeft aan ondersteuning, omdat u met vragen zit over hoe u moet omgaan met uw naaste en met de situatie. Of om na te denken en te praten over hoe u het volhoudt om te blijven zorgen voor uw naaste. Dimence biedt daarom ook ondersteuning aan de naasten van patiënten die bij ons in behandeling zijn.

Deze ondersteuning kan bestaan uit informatie over het ziektebeeld en de situatie van uw naaste, maar ook over uw eigen situatie. U kunt daarvoor in gesprek gaan met de teamleden van het behandelteam van uw naaste. Het is ook mogelijk om een cursus te volgen of een bijeenkomst bij te wonen. Om deze ondersteuning te bieden registreert Dimence u als nevencliënt.

Het behandelteam van uw naaste staat ook voor u klaar!

Op deze pagina vindt u meer informatie over het aanbod van Dimence voor naasten, maar ook wat er elders geboden wordt. Het behandelteam van uw naaste zal hierop terugkomen en dit met u bespreken. Als u vragen hebt, kunt u deze ook altijd aan hen stellen.

Adviesraad Naasten

Naasten als onderdeel van de behandeling

Dimence heeft de overtuiging dat de betrokkenheid van een naaste bij de behandeling van een patiënt een positief effect heeft op het herstel van de patiënt. Daarom werken we er hard aan om naasten vanaf aanmelding van de patiënt bij de behandeling te betrekken. Dit houdt in dat de naasten ter ondersteuning van de patiënt worden betrokken, maar ook dat er tijd, ruimte en aandacht is voor het proces van de naasten. Als je een naaste bent van iemand met psychische problemen kan er veel op je

afkomen. Daar willen we ook aandacht aan besteden.

Naasten hebben een belangrijke rol in het herstelproces van de patiënt. Wij willen meer aanbieden om naasten te ondersteunen zodat zij zich ook staande kunnen houden. Wat een naaste nodig heeft om met de situatie om te gaan is voor iedereen weer anders. Misschien heeft de naaste vragen over de behandeling, het proces en over zijn of haar rol tijdens en na het herstel van de patiënt. Maar misschien ook wel over praktische zaken als hoe wordt de was gedaan en wie helpt de patiënt zijn of haar kamer netjes te houden?

Wanneer ben je een naaste?

Een naaste kan een partner, broer, zus, ouder, kind, tante, oom, maar zeker ook een buur, vriend, kennis of collega zijn. Een naaste hoeft dus niet persé een familielid te zijn. Soms voelt een patiënt zich meer vertrouwt met een buurman of vrouw.

Adviesraad Naasten Dimence en Transfore

Om naasten een duidelijk stem te geven is de Adviesraad Naasten opgericht. In deze Adviesraad zitten mensen die op dit moment naaste zijn of in het verleden naaste zijn geweest van een patiënt van Dimence of Transfore. De leden van de Adviesraad willen hun eigen ervaring met zorg en psychisch lijden op een positieve manier inzetten. Om andere naasten te helpen in hun proces. De Adviesraad kiest haar eigen agenda onderwerpen en hoe ze hier verdere invulling aan geeft. De leden gaan in gesprek met de directies van de stichtingen, maar zeker ook met de teamleden die dagelijks met naasten te maken hebben.

Wilt u meer informatie of contact opnemen met de Adviesraad Naasten? Dan kunt u [op de website van Dimence](#) meer informatie vinden. Vragen aan de Adviesraad kunt u stellen [via e-mail](#). U kunt ook de nieuwsbrief lezen.

Wilt u als naaste ook meepraten in de Adviesraad Naasten?

De Adviesraad Naasten bestaat op dit moment uit drie leden. Bent u er ook in geïnteresseerd om als naaste mee te praten binnen Dimence en Transfore? Neem dan [contact op met de Adviesraad Naasten](#). De leden van de Adviesraad kunnen u precies uitleggen wat het inhoudt om deel uit te maken van de Adviesraad Naasten.

U kunt u ook aanmelden voor de **nieuwsbrief** die de Adviesraad Naasten met enige regelmaat uitbrengt. U kunt dit doen door een mail te sturen naar adviesraadnaasten@dimencegroep.nl.

Aanbod voor naasten door Dimence en samenwerkingspartners

Naastenbijeenkomsten

Wanneer een dierbare in jouw omgeving onder behandeling is bij Dimence vanwege psychiatrische klachten, komt er ook op jou als naaste heel wat af. Zeker wanneer jouw naaste in een acute situatie terecht is gekomen. Hoe ga je hier mee om en hoe gaat de behandeling en alles wat erbij komt kijken in zijn werk? Tegelijkertijd kun je het gevoel hebben dat je de enige bent of vraag je je misschien af hoe anderen er mee omgaan. Om voor naasten een mogelijkheid te bieden om op al die vragen antwoord te geven, organiseert Dimence op verschillende locaties Naastenbijeenkomsten of Naastenavonden.

Tijdens zo'n bijeenkomst ontmoet je andere mensen die in een vergelijkbare situatie zitten. Je kunt elkaar ondersteunen en van elkaar leren. De bijeenkomst wordt begeleid door één of meerdere zorgprofessionals. Vaak is er ook iemand van de Adviesraad Naasten aanwezig. Zij denken ook graag mee over allerlei zaken waar je mee te maken kan krijgen in jouw situatie.

Voor bijeenkomsten in de **regio Zwolle**, kunt u contact opnemen met Djoemilla Simon- van der Molen (verpleegkundige) d.simon@dimence.nl en Marianne Heller (ervaringsdeskundige) m.heller@dimence.nl.

Voor bijeenkomsten in de **regio Deventer**, kunt u contact opnemen met: Angelique Jongmans (Ervaringsdeskundige)

a.jongmans@dimence.nl en Lysanne Schutte (Verpleegkundige, IHT) L.schutte@dimence.nl.

Voor bijeenkomsten in de **regio Almelo**, kunt u contact opnemen via: naasten-almelo@dimencegroep.nl.

U kunt ook de socialmedia kanalen van Dimence in de gaten houden. Daar publiceren we wanneer de naastenbijeenkomsten zijn. U vindt ons op [Facebook](#), [Twitter](#) en [LinkedIn](#).

Cursus Betrokken Omgeving

Wanneer je als naaste zorg geeft aan een dierbare, dan vraagt dat soms veel incasseringsvermogen en flexibiliteit. Een goede balans vinden tussen zorgen voor de ander en ontspanning en zorgen voor jezelf, is soms moeilijk. Dat kan tot klachten van spanning en stress leiden en zelfs psychische overbelasting veroorzaken. Deze cursus heeft als doel om u beter te laten omgaan met de situatie waarin u zich nu bevindt en om ervoor te zorgen dat u niet overbelast wordt. De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van twee uur.

Meer informatie vindt u op [de website van Impluz](#).

Ggz-Mantelzorgondersteuning

Regio Deventer

Dimence Groep, Carinova mantelondersteuning en Vriendendiensten Deventer zijn gestart met een samenwerking om ggz-mantelzorgers in de gemeente Deventer te ondersteunen.

De praktische ondersteuning wordt (grotendeels) uitgevoerd door Marian Oosterwechel van Carinova. U kunt haar benaderen voor ondersteuning of vragen zoals: 'welke mogelijkheden zijn er voor mijn partner voor dagbesteding'? Of 'welke activiteiten/voorlichting zijn er voor ggz-mantelzorgers in de gemeente Deventer?'. Ze kijkt naar uw individuele situatie en sluit de begeleiding hierop aan.

Zij is bereikbaar via [e-mail](#) en telefonisch: 06 51 91 76 98.

Ook is het mogelijk om het contactformulier in te vullen [op de website](#).

Regio Almelo

Ook in de regio Almelo wordt samengewerkt met Carinova. Voor de regio Ommen is Erna Martens de contactpersoon, zij is bereikbaar via [e-mail](#) en telefonisch: 06 86 86 88 46.

In de regio Hardenberg zijn dit Ellen Bokdam (via [e-mail](#) en 06 57 84 50 87) en Rinie van de Hoek (via [e-mail](#) en 06 30 73 29 33).

In Hardenberg zit ook [Mantelzorgnetwerk Hardenberg](#). Ze zijn bereikbaar via [e-mail](#).

In het gebied Hellendoorn, Twenterand, Rijssen-Holtten, Wierden, Ommen, Raalte, Olst-Wijhe, Dalfsen, Hardenberg en Staphorst wordt samengewerkt met Stichting [Evenmens](#).

In Tubbergen/Dinkelland wordt samengewerkt met [Stichting Welzijn Tubbergen Dinkelland](#). Ze zijn via [e-mail](#) bereikbaar.

[Mantelzorg Almelo](#). Ze zijn telefonisch bereikbaar: 06 10 02 35 81 of 0546 53 68 30

Huisarts praktijkondersteuner ggz (POH-ggz)

Via uw huisarts kunt u ter ondersteuning ook enkele gesprekken aanvragen bij de POH-ggz. Deze gesprekken vinden plaats in de huisartsenpraktijk en hier zijn geen kosten aan verbonden.

Ondersteuning voor Kinderen van Ouders met Psychische Problemen

(KOPP)

Kinderen die opgroeien in een gezin met een ouder die psychiatrische problemen of verslavingsproblemen heeft, krijgen op indringende wijze te maken met bijvoorbeeld gedragsveranderingen bij hun ouders en veranderingen in de thuissituatie. Dit kan verwarrend zijn voor kinderen en veel spanningen met zich meebrengen. Kinderen kunnen hierdoor ook zelf psychische problemen krijgen.

Speciaal voor deze kinderen en hun ouders biedt Impluz ondersteuning. Door deze ondersteuning worden de kinderen minder belast en leren zij, samen met hun ouders, om te gaan met de situatie. Het is geen therapie, maar een steuntje in de rug. Uit onderzoeken blijkt, dat kinderen zelf minder kans op problemen hebben, wanneer zij vroegtijdig worden geïnformeerd over psychische problemen en/of steun krijgen in een groep. Ondersteuning bij opvoeding is voor ouders van belang. Zowel kinderen als ouders geven aan dat ze het prettig vinden om mensen te ontmoeten die hetzelfde meemaken.

We bieden het volgende aan:

- begeleiding van ouders met hun baby
- gezinsgesprekken met ouders en kinderen van 1-23 jaar
- groepen vanaf 4 t/m 23 jaar
- online hulp via een chatcursus voor jongeren
- een onlinecursus voor ouders

Meer informatie vindt u op [de website van Impluz](#).

E-Health voor naasten

Dimence biedt naasten een onlinecursus 'Betrokken omgeving' aan.

In deze cursus leert u als naaste en/of mantelzorger vaardigheden om overbelasting te voorkomen. U leert om anders om te gaan met uw naaste en om meer balans aan te brengen in de zorg voor de ander en de zorg voor uzelf. De module richt zich er ook op dat deze balans niet altijd mogelijk is en op de acceptatie hiervan.

In iedere sessie krijgt u informatie, leest u ervaringen van andere naasten/mantelzorgers en gaat u aan de slag met één of meerdere oefeningen. In de module komen een aantal belangrijke onderwerpen aan bod, zoals: draaglast en draagkracht, communicatie, grenzen aangeven, zorgen voor jezelf en negatieve denkpatronen.

In de sessies staan filmpjes van de online begeleider en ervaringsdeskundigen. In sommige sessies staan bovendien filmpjes waarin ervaringsdeskundigen met de besproken vaardigheden oefenen. Aan het eind van de module heeft u meer inzicht gekregen in uw situatie, valkuilen en krachten. Ook heeft u vaardigheden ontwikkeld om de draaglast en draagkracht in de toekomst beter in evenwicht te houden.

U kunt de module volgen via [de website van Mindfit](#).

Familie en naastenorganisaties

Ypsilon

Vereniging van familieleden en naasten van mensen met een verhoogde kwetsbaarheid voor psychoses. Ypsilon stelt zich ten doel de stem te versterken van familieleden en naasten door zelfhulp, belangenbehartiging en voorlichting. Dit laatste betekent onder andere dat zij lobbyt in Den Haag, overleg voert met hulpverlenersorganisaties en actief is bij richtlijnontwikkelingen. Ypsilon biedt ook een bovenregionaal lotgenotencontact op het gebied van forensische psychiatrie.

Wilt u kijken wat Ypsilon nog meer te bieden heeft? Kijk dan op [hun website!](#)

Nederlandse Vereniging voor Autisme

Vereniging voor mensen met autisme, hun ouders en partners. De vereniging biedt lotgenotencontact, informatievoorziening en belangenbehartiging. Er zijn contacten met andere instellingen en koepelorganisaties.

Wilt u meer informatie over autisme? Kijk dan op [de website van de Nederlandse vereniging voor autisme](#).

Mind Naasten Centraal

MIND Naasten Centraal is een stichting en werkt vooral voor en door naasten. Aanbod wordt zowel landelijk als regionaal aangeboden. De organisatie heeft een klein landelijke bureau en veel vrijwilligers, waardoor ze zoveel mogelijk familie en naasten kunnen bereiken. Het doel van stichting MIND Naasten Centraal is om naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid te ondersteunen vanuit ervaringskennis, zodat zij de balans in hun leven kunnen behouden of kunnen herstellen.

Tot 1 januari 2022 de naam Labyrint-In Perspectief. Wil u weten wat stichting Mind Naasten Centraal u kan bieden, kijk dan op [hun website](#).

Balans

Landelijke oudervereniging voor leer- ontwikkelings- en gedrags- stoornissen zoals ADHD, dyslexie, DCD en PDD-NOS. Balans biedt lotgenotencontact, informatievoorziening en belangenbehartiging, zoals overleg met ministeries en belangrijke organisaties in de gezondheidszorg en het onderwijs.

Wilt u meer weten over Balans of leer-, ontwikkelings- en gedragsstoornissen, kijkt u dan [op hun website](#).

Plus Minus

Plus Minus is de landelijke vereniging over het leven met een bipolaire stoornis. De organisatie biedt onder andere lotgenotencontact, informatievoorzieningen en belangenbehartiging. Er wordt onder andere samengewerkt en overlegd met hulpverleners.

Wilt u weten wat Plus Minus u kan bieden of zoekt u meer informatie over bipolaire stoornissen, kijk dan [op de website](#).

Ook is er Plus Minus Young, gericht op jongeren tussen de 18 en 35 jaar. Zij bieden activiteiten, uitwisselingen, informatie, nieuws en contact voor jongeren met een bipolaire stoornis.

Wil je meer weten over wat het leven met een bipolaire stoornis inhoudt voor jezelf of je naasten, check dan [de website](#).

De Knoop

De Knoop is een stichting voor hechtingsstoornissen. Deze stichting richt zich op lotgenotencontact en informatievoorziening.

Wilt u meer informatie over De Knoop en hechtingsstoornissen, kijk dan op [de website](#).

Help mijn dierbare is verslaafd

Help mijn dierbare is verslaafd is een onderdeel van Stichting Naast. Ze bieden informatiemiddagen, individuele ondersteuning, telefonisch advies en workshops.

Als u meer informatie over Help mijn dierbare is verslaafd wilt, dan kunt u informatie zoeken [op de website](#), via [e-mail uw vragen stellen](#) of even bellen: 070-4161781.

Moedige Moeders

Dit initiatief van moeders van drugs gebruikende Volendamse jongeren heeft landelijk navolging gevonden. De site heeft onder andere informatie over verschillende verslavingen en drugs, en er worden bijeenkomsten georganiseerd.

Als u meer informatie over Moedige Moeders wilt, dan kunt u informatie zoeken [op de website](#), via [e-mail uw vragen stellen](#) of even bellen: 06-38379733.

Voor kinderen/jongeren

Kopstoring

Kopstoring is een website voor jongeren die een ouder hebben met psychische of verslavingsproblemen. Zij hebben meestal weinig tijd om stil te staan bij zichzelf. Het zijn vaak sterke en zelfstandige mensen. Toch wordt het hen wel eens te veel.

www.kopstoring.nl is voor, over en door jongeren. Hier kunt u ook gebruik maken van de e-mailservice. Ook is er een mogelijkheid voor advies of begeleiding. Mailen met de deskundige is gratis en anoniem. Ook goed om te weten: ze hebben beroepsgeheim en alles wat gemaild wordt blijft geheim.

Meer informatie

Het is heel begrijpelijk als u na het lezen van deze informatie toch nog vragen heeft. U kunt dan de mensen uit het behandelteam van uw naaste benaderen. Zij zijn er ook voor u! Dus aarzel niet en neem contact met hen op.