

Stichting Naastentraining

www.naastentraining.nl

info@naastentraining.nl

Kosteloze, drempelloze, individuele online coaching en training voor naasten van mensen met psychische problemen. Door gepensioneerde GGZ professionals en familie ervaringsdeskundigen die zich daar belangeloos voor inzetten.

Wat bieden wij?

❖ Kosteloos

De medewerkers van de Stichting Naastentraining zijn gepensioneerde GGZ professionals en familie ervaringsdeskundigen die zich belangeloos één of meer dagdelen per week hiervoor inzetten. Deelnemers mógen na afloop een kleine bijdrage geven aan de (geringe) onkosten van de stichting.

❖ Drempelloos

Geen verwijzing nodig.
Naasten melden zichzelf aan. Soms worden ze verwezen naar ons.
Geen diagnose nodig.
Naastentraining doet geen behandelingen en geeft geen behandeladviezen.
Geen instemming van de betrokkene zelf nodig.
Óók voor naasten van mensen die zorg weigeren.
Naasten van mensen die op wachtlijsten staan zijn ook welkom.

❖ Individueel

Eén of meer naasten van dezelfde persoon met psychische problemen.

❖ Vier gesprekken

Naastentraining voert doorgaans vier gesprekken.
In overleg met de deelnemers overdag of 's avonds.
Ook daarna blijft de deur open voor verder contact.

❖ Online

Naastentraining maakt gebruik van het video programma ZOOM.
Bereikbaar voor deelnemers uit de gehele wereld.
Naastentraining heeft vooral deelnemers in Nederland en Vlaanderen. Maar soms ook expats in andere werelddelen.

Welke methodes gebruiken wij en waarom?

Naasten communiceren niet altijd op een optimale manier met hun dierbare. Bijvoorbeeld:

"Je hebt toch geen réden om depressief te zijn?"
"Er is geen complot, je bent ziek"
"Voor de 1000^e keer: stop met die drugs!"
"Je gedraagt je als een Drama Queen"

Coaching en training

De gesprekken met de Naastentraining omvatten coaching én training met betrekking tot de omgang met een dierbare met een psychische kwetsbaarheid. En soms gaat het ook over de omgang met eventuele behandelaars.

Deelnemers beschrijven de situatie waarin hun dierbare en zijzelf verkeren. De trainers geven tips en suggesties of ze geven een korte presentatie over een bepaalde gesprekstechniek.

Een en ander wordt geïllustreerd met korte filmpjes. Desgewenst krijgen deelnemers ook langere filmpjes en readers toegestuurd om zelf te bekijken.

Psychische problemen

De nadruk ligt doorgaans op hetgeen de naasten waarnemen en ervaren. Soms weten deelnemers een diagnose van hun familielid of vriend. In dat geval kan Naastentraining uitleg geven over de betekenis van die diagnose. Vaak gaat het om psychosegevoeligheid, stemmingsproblemen, verslaving of persoonlijkheidsproblemen. Naastentraining biedt een luisterend oor en geeft dan training en coaching in gesprekstechnieken die kunnen helpen.

Gesprekstechnieken

Validerende gespreksvoering
Verbindende gespreksvoering (Xavier Amador : "Ik ben niet ziek, ik heb geen hulp nodig."
Jules Tielens: "In gesprek met psychose" Deel 1 en 2)
Motiverende gespreksvoering (MGV)
Liefdevol begrenzen

Voor wie?

Wij bereiken belangrijke doelgroepen die voor de specialistische GGZ vaak onbereikbaar zijn:

- Naasten van GGZ cliënten die geen directe betrokkenheid van hun naasten wensen.
- Naasten van mensen die nog op een wachtlijst staan voor behandeling.
- Naasten van mensen die überhaupt geen behandeling wensen.

Wetenschappelijke steun voor training van naasten:

"These findings suggest that Family Intervention for Preventing Relapse is effective for reducing relapse rates, duration of hospitalization, and psychotic symptoms, and for increasing functionality in first episode psychosis patients up to 24 months."

[Miguel Camacho-Gomez (2020). Effectiveness of Family Intervention for Preventing Relapse in First-Episode Psychosis *Schizophrenia Bulletin*, Volume 46, Issue 1, January 2020, Pages 98–109]

"Training parents in motivational interviewing and interaction skills is feasible and effective in reducing cannabis use among young adults with recent-onset schizophrenia."

[Smeerdijk, A. M. (2015). Family motivational intervention for reducing cannabis use in recent onset schizophrenia. *[Thesis, fully internal, Universiteit van Amsterdam]*.

"Interventions for carers may lead to significant outcomes for the participants, particularly in improving carer well-being and reducing carer burden."

[Ruth Sutherland (2019). Support, interventions and outcomes for families/carers of people with borderline personality disorder. *Personality and Mental Health, Volume14, Issue2*, May 2020, Pages 199-214]

"Face-to-face group psychoeducation provided for family caregivers effectively alleviates the burden they experience."

[Akunna Jane Okafor (2023). Effectiveness of Psychoeducation on Burden among Family Caregivers of Adults with Schizophrenia. *Nursing Research and Practice*, 2023]



Zoekt u een waardevolle invulling voor uw kostbare vrije tijd?

Spreekt het u aan om een dagdeel per week, vanuit uw eigen woning, uw expertise in te zetten voor Naastentraining?

U voert de gesprekken altijd samen met een collega. U wordt uiteraard zorgvuldig ingewerkt en u kijkt eerst een paar keer vrijblijvend mee. Daarna evalueren we deze periode en bespreken of we verder willen met elkaar.

Interesse? Mail ons: info@naastentraining.nl