

A photograph of two men sitting on a wooden bench in a rustic, indoor setting. The man on the left is looking down, while the man on the right is looking at him. The background shows wooden shelves and a potted plant.

# PSYCHISCHE KWETSBAARHEID IN JE NAASTE OMGEVING

Een cursus voor naasten van mensen met  
psychische klachten

Als iemand psychische klachten heeft is dat ook van invloed op de mensen om hem of haar heen. Zeker wanneer de klachten ingrijpend en langdurig zijn. Naast partner, ouder, kind, broer, zus of vriend(in) kun je mantelzorgver worden. Maar hoe pak je dat goed aan? En hoe blijf je daarnaast ook je eigen leven leiden? De cursus 'Psychische kwetsbaarheid in je naaste omgeving' helpt hierbij.

## Impact psychische klachten op naasten

Veel mensen in Nederland hebben psychische klachten<sup>1</sup>. Dat heeft meestal ook gevolgen voor de mensen om hen heen. Zoals hun partner, vrienden of familie. Zij vervullen vaak een rol als mantelzorgver, en kunnen daardoor overbelast raken<sup>2</sup>. Deze cursus helpt hen om beter met de situatie om te gaan.

---

<sup>1</sup> Cijfers psychische gezondheid - Trimbos-instituut

<sup>2</sup> Wittenberg Y., Kwekkeboom M., Boer A. de. (2012). Bijzondere mantelzorg. Ervaringen van mantelzorgers van mensen met een verstandelijke beperking of psychiatrische problematiek. Den Haag/Amsterdam: Sociaal en Cultureel Planbureau/Hogeschool van Amsterdam.

## Hoe helpt deze cursus mantelzorgers?

De (over)belasting van mantelzorgers heeft te maken met de klachten die hun naaste ervaart. Ook de vaak negatieve reacties van de omgeving spelen een rol (stigma). Daarnaast krijgen mantelzorgers niet altijd genoeg aandacht en ondersteuning vanuit de hulpverlening. Uit wetenschappelijk onderzoek en ervaring weten we dat het volgende kan helpen om (dreigende) overbelasting van mantelzorgers tegen te gaan:

1. Inzicht in de aard en impact van psychische kwetsbaarheid op het (toekomstige) leven van alle betrokkenen;
2. Bewustzijn van eigen gevoelens over de gevolgen van de psychische klachten van hun naaste. En de eigen wensen en behoeften kunnen verwoorden;
3. Het belang van sociale steun onderkennen. Die steun kunnen organiseren en hulp kunnen vragen wanneer dit nodig is;
4. Als er professionele hulp is: kunnen samenwerken met de naaste én zijn of haar hulpverlener.

Deze onderwerpen staan dan ook centraal in de cursus.

## Hoe werkt het?

Deelnemers komen bij elkaar in een groep van maximaal 10-12 personen. Ze volgen zes bijeenkomsten van ongeveer twee uur, met één of twee cursusleiders. Samen

werken ze aan bewustwording, vergroten ze hun kennis en vaardigheden en leren ze hoe ze sociale steun kunnen krijgen. De cursus moedigt hen bovendien aan om hun eigen ervaringen te delen.

## Wie kunnen de cursus geven?

De cursusleiders hebben een hbo-opleiding in de richting verpleegkunde of maatschappelijke zorg/SPH. Ze zijn goed bekend met de geestelijke gezondheidszorg. Ook professionele familie-ervaringsdeskundigen kunnen de cursus geven. Cursusleiders hebben ervaring in het begeleiden van groepen en kunnen een sfeer van veiligheid en vertrouwen creëren. Zij zorgen ervoor dat alle deelnemers in de groep tot hun recht komen.



## Wat vinden cursusdeelnemers ervan?

### Cursusdeelnemers bij een GGZ-instelling in het noorden van het land:



*"De cursus helpt me om te gaan met mezelf en mijn valkuilen, door alleen al te luisteren".*

*"Ik deel mijn verhaal meer, ook met anderen, dat helpt ook".*

*"Mooi om te oefenen, om echt te luisteren (we lazen het gedicht voor van Nelson Mandela over loslaten)".*

### Cursusdeelnemers bij een GGZ-instelling in het westen van het land:



*"Veel inzicht in eigen handelen gekregen. Ik ben dankbaar dat ik deze cursus heb mogen volgen, heb jaren hierop gewacht. Het heeft mij in positieve zin enorm op weg geholpen. Voel me meer vrij dan ik was".*

### Cursusdeelnemers bij een steunpunt Mantelzorg in het zuiden van het land:



*"Openheid, deskundigheid, veiligheid, enthousiasme"*

## Informatie voor organisaties en beleidmakers



### Wie kan de cursus aanbieden?

Deze cursus past in het aanbod van organisaties voor geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg, steunpunten mantelzorg, eerstelijns- en wijkzorg en herstelwerkplaatsen.

### Wat is nodig om de cursus te kunnen aanbieden?

Om de training te kunnen geven is het volgen van een **train-de-trainer workshop** bij de Trimbos Academie nodig. Deze workshop wordt regelmatig op locatie bij de Trimbos Academie aangeboden of wordt gegeven bij de eigen organisatie (*incompany*).

### Train-de-trainer workshop volgen?

Kijk voor data voor de volgende eendaagse Train-de-Trainer workshop 'Psychische kwetsbaarheid in je naaste omgeving' op: [www.trimbos.nl/aanbod/academie/trainingen](http://www.trimbos.nl/aanbod/academie/trainingen)

### Kwaliteit van de cursus

De cursus is door de erkenningscommissie van het Centrum Gezond Leven van het RIVM beoordeeld als Goed onderbouwd. De cursus is opgenomen in de databank Effectieve sociale Interventies van Movisie: **Psychische kwetsbaarheid in je naaste omgeving | Movisie**.

## Vragen?

Wilt u meer weten of heeft u nog vragen over ondersteuning van mantelzorgers en naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid?

Meer informatie voor professionals kunt u vinden op:

[www.trimbos.nl/kennis/ondersteuning-mantelzorgers/](http://www.trimbos.nl/kennis/ondersteuning-mantelzorgers/).

Naasten en mantelzorgers kunnen met persoonlijke vragen terecht op [www.mentaalvitaal.nl](http://www.mentaalvitaal.nl) Hier is ook een telefoonnummer te vinden voor persoonlijk contact.