

Naasten: continue opgaven in het dagelijks leven

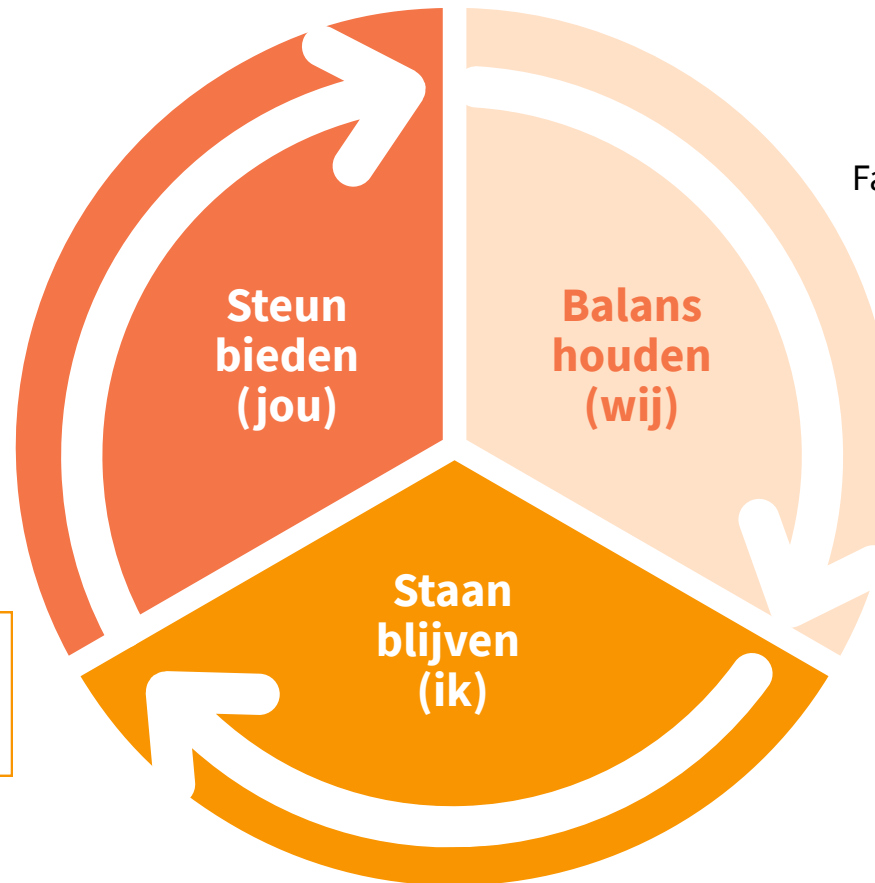
'Loyaliteitsethiek'

'Aan staan' / presentatie

Luisteren, coachen,
motiveren, monitoren

Rekening houden met /
aanpassingen

**Relatie/rol
bewaken**



Familie/gezin en sociale contacten

Huishouden en boodschappen

Inkomsten en rekeningen

**Energie en
zingelevingsvraagstuk**

Grenzen
Identiteit
Zelfzorg

MIND

Toelichting

Bovenstaande infographic komt uit een scholing van MIND aan psychologen in opleiding tot GZ-psycholoog. De infographic en onderstaande toelichting geven zicht op het perspectief en de beleavingswereld van naasten van mensen met psychische problemen[1].

Drie opgaven in het leven van naasten

Naasten van mensen met psychische problemen hebben continue opgaven in het leven:

1. Steun bieden: Naasten zijn vanuit hun zorgzaamheid heel veel bezig met 'Steun bieden', waardoor zij vaak erg gericht zijn op hun naaste met psychische problemen en diens behoeften (de cliënt). Het gaat om continue sensitiviteit en 'aan staan', en ook rekening houden met de eisen, wensen en behoeften van de cliënt om stresssituaties te vermijden.

2. Balans houden: Daarnaast hebben naasten ook een taak om "Balans te houden", waarbij de naaste zich bezighoudt met het draaiende houden van gezinsleven, huishouden en sociale contacten en druk is met de randvoorwaarden om het dagelijks leven te kunnen leiden. Hieronder valt bijvoorbeeld ook bufferen richting andere gezinsleden of sociale contacten, zodat die zo min mogelijk zelf meekrijgen van de psychische problemen van de cliënt, of juist het plaveien van de situatie ten bate van naaste met psychische problemen.

3. Staan blijven: Ten derde hebben naasten te maken met de opgave om zelf 'Staande te blijven'. Deze opgave krijgt doordat de naaste bezig is met de andere opgaven 'Steun bieden' en 'Balans houden', meestal de minste aandacht. Het gaat hierbij om het voelen en aangeven van grenzen, om zelfzorg voor de energiehuishouding en het bewaken of ontwikkelen van een eigen identiteit ten opzichte van de naaste met psychische problemen.

Vraagstukken bij reflectie en herstel van naasten

Hoe meer naasten bezig gaan met de opgave 'Staan blijven', waarmee naasten meer nadenken over de eigen grenzen, hun identiteit en aandacht voor zelfzorg, des te meer komen er vraagstukken naar boven op de snijvlakken tussen de verschillende opgaven:

- **Relatie/rol bewaken:** Tussen de opgave 'Staan blijven' en 'Steun bieden' komt het vraagstuk rond het bewaken van rollen naar voren, met bijvoorbeeld de vraag: "Hoe kan ik mijn relatie/rol ten opzichte van de cliënt bewaken?" Denk daarbij aan hoe je als partner gewoon partner kunt blijven, in plaats van teveel in een zorgrol terecht te komen.
- **'Loyaliteitsethiek':** Vervolgens kunnen naasten ook een vraagstuk ervaren tussen 'Steun bieden' en 'Balans houden', die gaat over "loyaliteitsethiek" – een combinatie van loyaliteitsvraagstuk en een ethische vraag. Dat gaat over vragen als: 'Wat mag ik over de zorgrelatie en dynamiek tussen mij en mijn naaste met psychische problemen vertellen aan mijn steunsysteem, zodat ik ontlast word maar tegelijkertijd niet mijn naaste met psychische problemen en onze relatie in diskrediet breng?'
- **Energie- en zingeving:** Ten slotte kan er een vraagstuk worden ervaren tussen 'Balans houden' en 'Staan blijven', wat zich afspeelt op het gebied van energie en zingeving. Dit gaat erg over het vraagstuk "Hoe hou ik dit vol?". Soms is dat letterlijk door vermoeidheid vanuit de combinatie van zorg voor de naaste met psychische problemen, met werk, huishouden en zorgen voor gezin en sociaal leven. Soms gaat het ook over het besef van een eigen identiteit willen behouden of terugkrijgen, en wat daarvoor nodig is.

[1]De sheet en beschrijving is gebaseerd op collectieve ervaringskennis van naasten vanuit het project Naasten in Kracht en een persoonlijke reflectie van een ervaringsdeskundige docenten van MIND. Dit geeft geen uitputtend beeld aan opgaven en vraagstukken in het leven van naasten van mensen met psychische problemen.