

Hoe help ik een familielid of vriend met een psychisch probleem ?



Wie een gezinslid, een vriend of een ander belangrijk persoon met een psychisch probleem heeft, stelt zichzelf vaak de vraag hoe men die persoon nu het beste kan helpen. Ook al wil men zo graag helpen, toch kunnen familieleden en vrienden gevoelens van frustratie, machteloosheid, wrevel en woede bij zichzelf tegenkomen. Hieronder staan wat tips die naar voren kwamen uit gesprekken met cliënten over hoe mensen uit hun omgeving hun van hulp zouden kunnen zijn.

Wees geduldig!

Het kost veel tijd en energie om gedragspatronen te veranderen. Evenals andere aandoeningen als suikerziekte, zijn veel psychische problemen chronisch (levenslang). Hanteerbaarheid van de ziekte is daarom een reëler doelstelling dan genezing ervan.

Wijs op de goede eigenschappen

Iedereen heeft dingen waar hij/zij goed in is. Wanneer iemand een psychisch probleem heeft, dan ondermijnt dat vaak het zelfvertrouwen en ziet men vaak alleen nog de dingen die men niet kan.

Let op de kleine veranderingen

Wees niet gericht op de lange weg die iemand nog te gaan heeft of op de dingen die hij/zij vroeger allemaal kon. Prijs de persoon voor zijn/haar pogingen om nieuwe vaardigheden en coping-strategieën toe te passen of om nieuwe medicijnen te proberen ondanks de bijwerkingen ervan.

Hou rekening met inzinkingen

Er moet hard gewerkt worden wil men een chronisch probleem hanteren. Bovendien gaat het soms op en neer. Bedenk daarom dat een inzinking nog geen terugval hoeft te betekenen. Een inzinking komt vaak niet onverwacht, is tijdelijk en bewijst de cliënt soms een dienst door hem/haar eraan te herinneren hoe belangrijk het is om actief door te gaan de problemen te leren hanteren. Bezorg de ander geen schuldgevoel als er sprake is van een inzinking. Voor mensen met een psychisch probleem is het vaak heel moeilijk hun beperkingen te accepteren; door ze een schuldgevoel te geven, voelen ze zich vaak alleen maar meer vervreemd van degene die hen willen helpen.

Steun de cliënt in zijn/haar beslissing hulp te zoeken

Volg de aanbevelingen van de behandelaar op maar leg de verantwoordelijkheid voor de behandeling bij de cliënt. U kunt de ander niet dwingen om in behandeling te gaan of te blijven. Ook kunt u het probleem van de ander niet beheersen of genezen.

Richt uw woede op de problemen

Richt uw woede niet op de persoon met de problemen. Deze heeft er namelijk een grotere hekel aan dan u. Beschuldig de ander er niet van dat hij/zij een probleem heeft. De ander heeft er niet voor gekozen om dit probleem te hebben. Probeer de ander te zien als iemand die een probleem heeft, niet als iemand die een probleem is.

Lever geen kritiek

Mensen met een psychisch probleem zijn vaak uiterst kritisch over zichzelf. Door negatief commentaar van anderen daalt hun zelfwaardering nog meer en voelen ze zich nog waardelozer.

Blijf op de hoogte

Lees alles wat u kunt vinden over de problemen van uw dierbare maar probeer niet diens therapeut of psychiater te zijn.

Achterhaal de gezinspatronen die de problemen misschien vergroten

Probeer te ontdekken welke reactiepatronen tussen jullie discussies of ruzie uitlokken. Ga in gezinstherapie of relatietherapie als er al lange tijd sprake is van een problematische communicatie.

Zorg goed voor uzelf

Wanneer een gezinslid al jarenlang een psychisch probleem heeft, is het gezinsleven vaak verstoord en hebben de andere gezinsleden soms allerlei bezigheden opgegeven waar ze voorheen veel plezier aan beleefden. Maar gezinsleden en vrienden hebben recht op tijd voor zichzelf en hun hobby's.

Ga op zoek naar steun

Er bestaan veel steungroepen voor familieleden en bezorgde vrienden. Vraag het plaatselijke ziekenhuis of centrum voor geestelijke gezondheidszorg om informatie over steungroepen in uw omgeving. Ook zijn er op Internet veel steungroepen te vinden.

RIAGG Rijnmond
Mathenesserlaan 208
3014 HH Rotterdam
010 – 440 24 33
e-mailadres: Psychotherapie.R@riaggrijnmond.nl