Mensen met een ernstige psychiatrische aandoening in St. Jozef

Inleiding

St. Jozef in Wijchen wordt binnenkort bewoond door mensen die begeleiding krijgen van de RIBW Nijmegen & Rivierenland. Ter kennismaking schetsen wij graag een beeld van deze mensen en van de begeleiding die de professionals van de RIBW hen bieden.

De mensen die zich bij de RIBW aanmelden, doen dat omdat het leven voor hen als zelfstandig burger te moeilijk is. De complexiteit van het bestaan met alle verantwoordelijkheden die daarbij horen, stelt te hoge eisen aan hen. De begeleiding die de RIBW hen biedt, beschermt hen tegen de stress en de drukte die het alledaagse bestaan met zich meebrengt en stimuleert hen om, afgestemd op persoonlijke mogelijkheden, deel te nemen aan het maatschappelijke leven.

Voor veel mensen volstaat een wekelijks huisbezoek, maar voor andere is het noodzakelijk te weten dat er voortdurend begeleiding in de nabijheid is.

Voor de mensen die op St. Jozef gaan wonen, is voortdurende nabijheid van begeleiding van belang. Graag lichten we de achtergrond hiervan toe.

De bewoners

De cliënten van de RIBW die naar St. Jozef gaan, lijden allemaal aan een ernstige psychiatrische aandoening. Een gemeenschappelijke eigenschap is de langdurigheid van de aandoening. Iedere bewoner kampt al vele jaren met de aandoening en de gevolgen ervan en heeft verschillende opnames en behandelingen achter de rug. Bij de RIBW worden mensen ondersteund om met de aandoening te leren leven en de gevolgen ervan tot een minimum te beperken.

Een aandoening die tot de verbeelding spreekt, maar voor de betrokkene een enorme impact heeft, is bijvoorbeeld schizofrenie. Schizofrenie kent vele vormen, maar wordt altijd gekenmerkt door angst en extreme stressgevoeligheid. Mensen die lijden aan een schizofrene aandoening leiden vaak een teruggetrokken bestaan. Rust in een prikkelarme omgeving voorkomt overbelasting.
Op St. Jozef zullen ook mensen met een stoornis uit het autistisch spectrum wonen. Deze mensen zijn over het algemeen ook gebaat bij een vaste en voorspelbare dagstructuur.
Schizofrenie en vormen van autisme gaan, net zoals veel andere ernstige psychiatrische aandoeningen, niet over. Door een omgeving waarin rust wordt gevonden, een voorspelbare dagindeling wordt gehanteerd, waarvan een gezond dag-nachtritme onderdeel uitmaakt, voor gezonde voeding wordt gezorgd en waar mensen vriendelijk en begripvol worden bejegend, kunnen de gevolgen van de aandoening beperkt worden. En dat is wat de zorg op St. Jozef de bewoners biedt.

De dienstverlening

Ieder mens is uniek en heeft zijn eigen talenten, krachtige eigenschappen, maar ook zijn kwetsbaarheden. De professionals die voor de dienstverlening zorgdragen, zijn erop gericht om de talenten en krachtige eigenschappen van iedere individuele bewoner te versterken en houden daarbij rekening met de kwetsbaarheden van de bewoner. Iedere bewoner heeft een persoonlijk begeleider die de belangen van de bewoner behartigt en zorgdraagt dat de dienstverlening aansluit bij de behoefte. Zodoende wordt het activiteitenpatroon afgestemd op de mogelijkheden van de bewoner en de ondersteunende en verzorgende diensten afgestemd op diens beperkingen. Bovendien wordt actief contact gezocht en behouden met belangrijke anderen uit het netwerk van de bewoner. Ook de samenwerking met het professionele netwerk, zoals behandelaars en de huisarts, behoort tot de basis van de dienstverlening. Afstemming over medicatie, bijvoorbeeld, is erg belangrijk. Aanpassing van de voorgeschreven medicatie moet van de behandelaar gecommuniniceerd worden naar de begeleiding. De begeleiding ondersteund de bewoner bij en ziet toe op het volgens voorschrift gebruiken van de medicatie.

Omdat St. Jozef beschikt over de 24-uurs aanwezigheid van professionals, wordt de dienstverlening ook benut om cliënten die nog niet goed weten wat zij op het gebied van wonen nodig hebben, in de gelegenheid te stellen dat op St. Jozef te ontdekken. De dienstverlening is dan expliciet individueel gericht. De cliënt wordt ondersteund bij het zich eigen maken van woon- en sociale en zelfzorg-vaardigheden. Het kan dus voorkomen dat een cliënt maar kort bewoner van St. Jozef is en snel verhuist naar een woongroep met een dienstenaanbod dat meer bij zijn of haar behoefte past.
De 24-uurs voorziening wordt ook benut om mensen die middelenafhankelijk zijn te beoordelen op hun mogelijkheden om in een beschermende woonvorm een gezonder bestaan op te bouwen. Datzelfde geldt voor mensen met een ter beschikking stelling in hun verleden.

Een dag op St. Jozef

De ochtend en middag staan in het teken van een dagbesteding in en/of buitenshuis. De mensen die thuis hun tijd besteden, worden zo nodig ondersteund bij huishoudelijke activiteiten en persoonlijke taken zoals administratie of zelfzorgactiviteiten, zoals het doen van de was. De mensen die buitenshuis een daginvulling hebben doen dat of zelfstandig of met ondersteuning van activiteitenbegeleiders.

Op vaste tijden worden koffie- en theemomenten georganiseerd. Bewoners die dat wensen maken daar in groepsverband gebruik van. Andere nuttigen hun koffie, thee of maaltijd liever op zichzelf.

Inkopen doen voor het eten en het verzorgen van de maaltijden behoort tot de activiteiten waar bewoners aan deelnemen, ondersteund door professionals.

De avonden staan in het teken van vrijetijdsbesteding en voorbereiding op de nacht.
Veel mensen trekken zich terug in hun appartement en gaan vroeg slapen. Mensen die lijden aan een ernstige psychiatrische aandoening hebben vaak minder energie beschikbaar en zijn daardoor sneller vermoeid.
Het vaak langdurige gebruik van medicatie heeft ook invloed op het energieniveau. Dat betekent dat mensen meer slaap nodig hebben. Daarom wordt soepel omgegaan met vroeger naar bed gaan en later opstaan dan gebruikelijk is. Veel scherper wordt een gezond dag-nachtritme in de gaten gehouden. Dat wil zeggen dat voorkomen wordt dat mensen vooral ’s nachts wakker zijn en overdag slapen.

Bewoners kunnen de hele dag en de hele week bezoek ontvangen. Familie en vrienden zijn altijd van harte welkom. Bezoek wordt bij voorkeur in het eigen appartement van de bewoner ontvangen.
Veel bewoners hebben echter maar een klein sociaal netwerk en hebben daardoor weinig aanloop. Professionals spannen zich in om de cliënten te ondersteunen bij het herstellen van het sociale netwerk van vrienden en naasten.
Een klein sociaal netwerk of zelfs het ontbreken ervan is één van de gevolgen die mensen ondervinden van een ernstige psychiatrische aandoening.

De avond wordt ook benut om van de drukte van de dag bij te komen en zich voor te bereiden op de nacht. Er wordt gezamenlijk televisie gekeken of soms een spelletje gedaan. Zoals gezegd trekken de meeste mensen zich bijtijds terug om te gaan slapen.

Er is tot 22.00 uur altijd een professional in het pand. Van 22.00 uur tot 8.30 uur de volgende ochtend is er een huismeester aanwezig. Deze ziet toe op de rust in de nacht en kan wanneer daar aanleiding voor is een beroep doen op een wakende professional elders in de regio.

Cliënten worden gestimuleerd om ook buiten de woonvoorziening tijd te besteden. Een wandeling door de wijk, een fietstochtje of lidmaatschap van een plaatselijke vereniging stimuleert het gevoel onderdeel van de maatschappij te zijn en er bij te horen.

De begeleidingsattitude is vriendelijk en begripvol, maar ook duidelijk en consequent. Mensen hebben baat bij duidelijkheid en begrip.

Iets over onze visie op zorg

Het begeleidingsklimaat is ontwikkelingsgericht voor wie dat aankan of beschermend voor wie dat nodig heeft. Het activiteitenaanbod is er op gericht om mensen te activeren tot maatschappelijke participatie.

We ondersteunen het herstelproces van de cliënt door keuzes over diens leven bij de cliënt te laten, hoopvol te blijven en vertrouwen te hebben in de capaciteiten van de cliënt. We bestrijden ook stigma, bij onszelf, bij anderen en bij de cliënt zelf. We praten niet over de cliënt zonder zijn aanwezigheid of toestemming dat toch te doen. We werken vanuit de presentiegedachte. Dat houdt in dat we onze eigen drukte parkeren om er helemaal voor de cliënt te zijn. We zijn dan beter in staat om de opgave waar de cliënt zich voor gesteld ziet aan te voelen.

Psychiatrische kwetsbaarheid

Alles op St. Jozef draait om mensen die psychiatrisch erg kwetsbaar zijn. Maar wat betekent psychiatrische kwetsbaarheid eigenlijk? Hieronder een zeer beknopte uitleg in de hoop dat het helpt om het begrip te verhelderen.

Maatschappelijke kwetsbaarheid

Omdat veel psychiatrische aandoeningen zich in de adolescentie openbaren, wordt de schoolcarrière van veel betrokkenen onderbroken. Niet alle psychiatrische aandoeningen zijn blijvend en veel jonge mensen die erdoor worden getroffen, pakken na herstel de draad weer op. Voor mensen die blijvend last ervaren, is dat vaak niet weggelegd en zij lopen vanaf dat moment achter de feiten aan. Behalve dat zij geen diploma's bezitten, zijn zij door hun aandoening ook vrij kansloos als het gaat om het hebben van een succesvolle carrière op de arbeidsmarkt. Daarmee hebben zij ook geen kans zich een stevige financiële positie te verwerven.

Beperkte financiële middelen betekent moeite om betaalbare huisvesting te vinden of om deel te nemen aan sociale activiteiten zoals het verenigingsleven.

Sociale kwetsbaarheid

Veel psychiatrische aandoeningen brengen een beperking in de sociale gevoeligheid met zich mee. Wanneer mensen niet zo goed aanvoelen wat in sociale situaties gewenst is, vallen zij op door vreemd, soms zelfs ongewenst gedrag. Daardoor vallen zij snel buiten de sociale boot. Zij voelen zich niet begrepen. Ook hebben ze het gevoel er niet 'bij te horen'.

Stressgevoeligheid, met name gevoeligheid voor sociale stress, zet mensen aan zich terug te trekken. Sociale stress wordt veroorzaakt door verwachtingen die we van elkaar hebben. Iedereen kent het gevoel van faalangst. Zenuwen voor een examen of plankenkoorts. Deze vorm van stress is voor mensen die extreem stressgevoelig zijn vaak voldoende om in de war te raken of zich volledig terug te trekken. Dat betekent dat mensen veel sneller dan normaal afzien van sociaal contact.

Wanneer mensen weinig gedragsalternatieven hebben kunnen ontwikkelen in de loop van hun jeugd, zijn ze kwetsbaar in sociale situaties. Ze kunnen maar op een manier met situaties omgaan en dat leidt regelmatig tot inadequaat gedrag. Deze mensen lopen het risico eenzaam achter te blijven omdat de voortdurende conflicten als gevolg van hun gedrag niet op prijs worden gesteld.

Fysieke kwetsbaarheid

Een kenmerk van verschillende psychiatrische aandoeningen en een gevolg van langdurig gebruik van psychopharmica is een verlaagd energieniveau. Mensen zijn sneller of chronisch vermoeid. Men beweegt minder en verliest aan vitaliteit. Zwaarlijvigheid ligt op de loer en diverse fysieke klachten en aandoeningen ontwikkelen zich sneller dan bij anderen. Suikerziekte, bijvoorbeeld, komt onder mensen die lijden aan een ernstige psychiatrische aandoening veel vaker voor. Mensen met een psychiatrische aandoening leven gemiddeld 12 tot 15 jaar korter dan psychisch gezonde mensen!

Motivationele kwetsbaarheid

Veel psychiatrische aandoeningen kennen een grillig verloop. Soms is de aandoening mild aanwezig, soms in alle hevigheid.
Door steeds opnieuw geconfronteerd te worden met verlies van vers verworven herstel, of het gevoel te hebben niet begrepen te worden en er niet bij te horen, verliezen mensen op een gegeven moment de moed en raken gedemotiveerd.

De RIBW Nijmegen & Rivierenland is een regionale instelling voor begeleiding bij wonen, dag-besteding en werk. Wij begeleiden mensen die vanwege een ernstige psychiatrische aandoening (EPA) voor langere tijd ondersteuning nodig hebben. De RIBW wil haar cliënten helpen een zo gewoon mogelijk bestaan als burger in de samenleving te leiden. Wij gaan uit van de kracht en de zelfredzaamheid van de cliënt. (www.ribwnijmegenrivierenland.nl)