



Praatkaffee In Balans

NETWERK: Zuid-West-Vlaanderen

CONTACT PERSOON: Soetkin Kesteloot

TELEFOON: 0474 81 29 01

MAIL: info@psy107zowl.be



Het Praatkaffee In Balans is een organisatie van het volledige Netwerk GGz in Zuid-West-Vlaanderen. De ontmoetingsavonden richten zich naar familieleden en naasten van mensen met een persoonlijkheidsproblematiek en hebben als doel lotgenotencontact mogelijk te maken. Er wordt telkens een spreker uitgenodigd die een specifiek aspect van de problematiek belicht.

Achteraf wordt er op een informele manier ruimte gemaakt voor een gesprek tussen de aanwezige familieleden. Het initiatief wordt betaald en georganiseerd door de GGz-partners uit het Netwerk. Per avond wordt 250 euro gebudgetteerd en worden 5 à 6 personeelsleden voorzien.

Het Praatkaffee gaat 4 keer per jaar door op een neutrale locatie in Kortrijk.

Dit initiatief kan getransfereerd worden naar andere regio's.

De Praatkaffees kunnen zich ook richten tot familieleden van andere patiëntenpopulaties. Dit dient regionaal afgestemd te worden.

Le « Praatkaffee In Balans » (café rencontre) est une organisation du réseau de soins en santé mentale de la partie méridionale de Flandre occidentale.

Des soirées sont organisées à l'attention des proches de personnes présentant des troubles de la personnalité, afin de leur permettre de rencontrer d'autres personnes au vécu similaire. Un orateur est invité et commente un aspect spécifique de la problématique. Il s'ensuit une discussion informelle entre les proches présents. L'initiative est organisée et financée par les partenaires des soins en santé mentale du réseau. Un budget de 250 euros est prévu par soirée, et chaque rencontre nécessite une équipe de 5 à 6 professionnels.

Le Praatkaffee se réunit quatre fois par an, sur terrain neutre, à Courtrai.

Cette initiative peut être transférée à d'autres régions.

Les Praatkaffees peuvent également s'adresser aux proches de personnes présentant d'autres problématiques. La coordination devrait être organisée au niveau régional.

1. Introductie

Wat is Praatkaffee? Het Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen (regio Kortrijk-Menen-Waregem) organiseert sinds 2014 het Praatkaffee In Balans. Dit Praatkaffee richt zich naar familieleden van mensen met een persoonlijkheidsproblematiek. Ook familieleden die buiten de regio wonen zijn welkom op het Praatkaffee. De Praatkaffees vinden 4 keer per jaar plaats in een polyvalente zaal in Kortrijk. Deze zaal is centraal gelegen in de regio en bevindt zich vlakbij het station van Kortrijk.

Het Praatkaffee In Balans wil lotgenotencontact en het uitwisselen van ervaringen tussen familieleden mogelijk maken. Het samenleven met een familielid met een persoonlijkheidsprobleem roept heel wat vragen en emoties op: gevoelens zoals angst, schaamte, schuldgevoel, verdriet, uitputting door continue zorg... De nabijheid van anderen kan daarbij erg steunend zijn. Zeker als de anderen weten hoe moeilijk het is een evenwicht te vinden in het omgaan met een persoonlijkheidsproblematiek.

Het Praatkaffee bestaat telkens uit 2 delen. Er is een informatief gedeelte waarbij een spreker (een familie-ervaringsdeskundige, professor, psycholoog...) een bepaald aspect van 'persoonlijkheidsproblemen' belicht. Daarna is er de gelegenheid voor de familieleden om lotgenoten te ontmoeten en in een informele sfeer met elkaar in gesprek te gaan.

Tijdens het informatief gedeelte kunnen heel diverse invalshoeken van het thema in de kijker gezet worden. Zo brachten een aantal psychiaters een algemene toelichting over persoonlijkheidsproblemen en de impact op de context. Tijdens een ander Praatkaffee werden de mogelijkheden van het mobiel crisisteam bij mensen met een persoonlijkheidsproblematiek toegelicht. Ook getuigenissen van familieleden zelf, een film of een poëzieavond, staan als informatief gedeelte van het Praatkaffee geprogrammeerd.

2. Organisatie

Het Praatkaffee In Balans wordt actief ondersteund door de verschillende geestelijke gezondheidsorganisaties in de regio en vanuit familievereniging Similes. Vanuit een werkgroep in het kader van functie 1 van de hervorming van de geestelijke gezondheidszorg werd het idee naar voren geschoven en uitgewerkt. Het kreeg eind 2013 groen licht vanuit het Netwerkcomité. Het Netwerk staat in voor de financiering van deze avonden. De netwerkpartners zorgen voor de medewerkers die deze avonden mogelijk maken. In concreto staan een vijf- à zestal medewerkers (psychiatrisch verpleegkundigen, psychologen, maatschappelijk werkers...) vanuit de afdelingen en centra die werken met mensen met een persoonlijkheidsproblematiek in voor de realisatie van het Praatkaffee. Zij nodigen de sprekers uit en zorgen op de avond zelf voor ondersteuning van familieleden. Gezien bepaalde sprekers emotioneel zwaarbeladen thema's aansnijden (bv. suïcide, misbruik, automutilatie...), is de ondersteuning van professionele hulpverleners bij bepaalde familieleden erg belangrijk.

Ook staan zij in voor de bekendmaking van dit initiatief in hun organisatie. De folder werd verspreid bij alle organisaties uit het Netwerk, maar ook bij alle huisartsen en apothekers uit de regio. Er worden ook affiches verspreid bij de partners. Daarnaast wordt sterk ingezet op digitale communicatie. Er werd een uitgebreide mailinglijst opgemaakt met verwijzers die in contact komen met familieleden van mensen met een persoonlijkheidsprobleem. Bij aanvang van de Praatkaffees wordt aan alle familieleden hun e-mailadres gevraagd, zodat er ook voor de volgende edities een uitnodiging per mail verstuurd kan worden.

Voor de eerste editie werd voor de bekendmaking samengewerkt met enkele mutualiteiten die de aankondiging publiceerden in hun tijdschrift of op hun website. Veel aanwezigen gaven aan dat ze via dit kanaal op de hoogte waren van het Praatkaffee. Professor Dirk Dewachter werd uitgenodigd voor dit eerste Praatkaffee. Hij gaf een specifieke lezing over 'persoonlijkheidsproblemen en borderline' die zich specifiek richtte naar familieleden. Gezien zijn mediabekendheid en zijn vlotte manier van praten lokte hij veel aanwezigen. Hierdoor vond In Balans meteen ruim ingang bij verschillende familieleden. Toch blijft bekendmaking noodzakelijk. Tijdens elke nieuwe editie mogen wij nog nieuwe familieleden ontvangen.

3. Meerwaarde van Praatkaffee

Het Praatkaffee In Balans wordt door het Netwerk als een erg waardevol initiatief gezien. Het vervult een reële nood bij familieleden die vaak met enorme problemen geconfronteerd worden en veelal erg alleen staan met hun vragen en problemen. Telkens opnieuw blijkt uit vragen en verhalen hoe groot de onmacht is van partners, ouders of kinderen van mensen met een persoonlijkheidsprobleem. De getuigenissen of informatie van sprekers maakt dan ook vaak veel gevoelens los bij familieleden. Op dat ogenblik is het belangrijk dat er voldoende hulpverleners aanwezig zijn, die een luisterend oor kunnen bieden en indien daar nood aan is, ook kunnen helpen nadenken over een mogelijk hulpaanbod voor de dochter, moeder, partner... Ook kunnen familieleden via deze avonden het aanbod van Similes leren kennen, wat voor velen ook een steun betekent.

Hoewel dit initiatief zich expliciet richt tot familieleden bereikt het Praatkaffee ook patiënten met een persoonlijkheidsproblematiek. Zij vergezellen soms hun familielid. Hieruit blijkt dat ook zij heel wat vragen hebben over hun ziektebeeld en de informatie van de sprekers heel waardevol vinden. Toch kan dit ervoor zorgen dat familieleden iets minder vrijuit kunnen spreken tijdens het informele ontmoetingsgedeelte. Dit dient verder bewaakt te worden. Ook een te grote aanwezigheid van studenten of hulpverleners dient vermeden te worden, omdat dit de ervaringsuitwisseling en het lotgenotencontact in gedrang kan brengen.

Tijdens het eerste werkjaar concludeerde de werkgroep dat de juiste doelgroep wel degelijk bereikt werd. Uit de verhalen en vragen bleek telkens opnieuw dat familieleden met grote noden ons Praatkaffee bezochten. Dit Praatkaffee voor familieleden van mensen met een persoonlijkheidsproblematiek blijkt uniek te zijn in Vlaanderen, waardoor het ook mensen bereikt die ver buiten de regio wonen.

Het is dan ook belangrijk dat de Praatkaffees in dezelfde provincie een voldoende verscheiden publiek kunnen aanspreken. Zo werd tussen de netwerkcoördinatoren in West-Vlaanderen afgesproken dat er afstemming zou zijn indien er een nieuw Praatkaffee opgestart wordt. Momenteel wordt in regio Brugge een Praatkaffee voor familieleden van mensen met een psychotische kwetsbaarheid georganiseerd (De Stem) en richt regio Zuid-West-Vlaanderen het Praatkaffee voor familieleden van mensen met een persoonlijkheidsprobleem in. Familieleden uit de andere regio's zijn ook welkom op deze avonden en worden ook uitgenodigd (via Similes of via verwijzers).

4. Evaluatie van Praatkaffee

Uit de evaluaties van deelnemers blijkt dat vooral de inhoudelijke inbreng van de spreker mensen aanzet om al dan niet aanwezig te zijn op het Praatkaffee. De avonden waarbij de spreker extra informatie of psycho-educatie bracht aan de familieleden trokken telkens meer volk dan avonden die minder informatief werden ingevuld (bv. door getuigenissen van familieleden zelf of door een jeugdauteur die vertelde over zijn boek met als thema 'borderline'). Uit de vragen blijkt ook telkens de grote nood aan concrete tips rond het omgaan met het zieke familielid. We verwachten dat na verloop van tijd het lotgenotencontact en de ervaringsuitwisseling tussen familieleden meer op de voorgrond zal komen.

Tijdens de avonden van In Balans wordt telkens geprobeerd een informele, warme sfeer te creëren die uitnodigt tot een gesprek met andere familieleden (door het aanbieden van een drankje, het persoonlijk aanspreken van mensen bij het binnenkomen, het versieren van tafel met een bloemetje...). Voor sommige familieleden betekent het vertellen van hun eigen verhaal een drempel.

Hierdoor sluiten hulpverleners met kennis van de problematiek aan bij de verschillende tafels om een luisterend oor te bieden. Zij polsen ook altijd hoe de spreker van de avond ervaren werd en welke emoties de verhalen los gebracht hebben. Het is dus erg belangrijk dat voldoende ervaren hulpverleners of ervaren familievertegenwoordigers aanwezig zijn.

De Praatkaffees lokken telkens tussen de 15 en de 100 aanwezigen (waarvan het grootste deel familieleden en patiënten). Gezien de positieve evaluaties van deze aanwezigen en gezien de grote nood die bij hen ervaren wordt aan lotgenotencontact, heeft het Netwerk beslist dit initiatief na het proefjaar 2014 verder te zetten. In 2015 zal ingezet worden op een sterkere samenwerking met de mutualiteiten voor de organisatie van deze Praatkaffees. Zij kunnen immers een ruime groep familieleden bereiken (via hun krantjes, website, loketten...).

Bij het Praatkaffee is het interessant om volgende parameters te registreren:

- Aantal aanwezigen
- Aantal nieuwe aanwezigen
- Aantal familieleden onder de aanwezigen
- Aantal patiënten onder de aanwezigen
- Hoeveel procent van aanwezigen neemt deel aan het 'ontmoetingsmoment'

Andere interessante parameters die de bekendmaking kunnen optimaliseren:

- Hoe heeft men het initiatief leren kennen
- E-mailadres van aanwezigen bevragen
- Ev. namen/contactgegevens vragen van mensen die ook baat zouden hebben bij Praatkaffee

5. Do's en don'ts

De lessen die wij geleerd hebben uit de organisatie van het Praatkaffee In Balans:

- Zorg voor een grondige praktische voorbereiding en draaiboek
- Organiseer het Praatkaffee op een neutrale, centraal gelegen locatie (los van ziekenhuizen, GGZ-voorzieningen...) (met voldoende parkeergelegenheid)
- Organiseer deze avonden met alle netwerkpartners samen: de betrokkenheid van medewerkers zorgt ervoor dat zij veel actiever familieleden zullen uitnodigen
- De bekendmaking van de Praatkaffees via diverse kanalen blijft belangrijk om ook nieuwe mensen te kunnen bereiken (nodig ook mensen uit buiten de regio)
- Vraag een bekende spreker voor de 1^e avond
- Nodig gedurende de eerste jaren voornamelijk sprekers uit die extra informatie of psycho-educatie kunnen brengen
- Creëer een warme, informele sfeer die uitnodigt tot gesprek
- Zorg voor voldoende hulpverleners die familieleden kunnen ondersteunen indien zij het moeilijk hebben

De don'ts voor het Praatkaffee zijn:

- Richt het initiatief niet naar studenten of hulpverleners. Hierdoor dreigt het uitwisselingsmoment achteraf te verwateren
- Zorg dat de Praatkaffees binnen een provincie afgestemd zijn op elkaar: richt deze niet tot dezelfde doelgroep, maar differentieer (zodat meerdere doelgroepen geholpen worden)

- Beperk de bekendmaking niet tot de GGZ-voorzieningen, maar nodig ook familieleden uit van mensen die nog niet in behandeling zijn (bv. via huisarts, apotheek, mutualiteiten, in bibliotheken...)

