

Marieke Proper: 'Hulp in zicht' Als een dierbare kampt met psychische problemen of een verslaving. Uitgeverij Kosmos, Utrecht/Antwerpen 2013. ISBN 9789021554938.
(Verslaving/Geestelijke gezondheidszorg/ ED/PO/AG/1)
Zie ook www.kosmosuitgevers.nl

Soort boek/ziekte/stijl:

Handboek waarin Marieke Proper, zelf binnen haar familie bekend met psychische problemen en verslaving, tips levert en beschrijft wat je kunt doen als 'een dierbare' te maken krijgt met psychische problemen of verslaving. Ze beschrijft vanaf het begin tot aan het eind van het proces situaties en problemen die voor kunnen komen en gaat daarbij o.a. in op emoties, gevoelens, handelen, hulpverlening, informatie en hoe steun vinden mogelijk is. Cover: 'Als een dierbare kampt met psychische problemen of verslaving legt dit zonder twijfel een enorme druk op de naasten. Er komt veel op je af op het moment dat je ontdekt dat het niet goed gaat met iemand en je dierbare eventueel wordt opgenomen. Wat kun je en wat moet je doen? Wat mag je niet vergeten en wat is handig om te regelen? En hoe steun je de ander zonder jezelf tekort te doen? In het handboek Hulp in zicht! vind je snel antwoord op deze vragen.' Boek van 208 pagina's met een register.

Over de schrijfster:

Marieke Proper werkt als counselor Relatie & Gezin en als counselor in de verslavingszorg. Zij is ambassadeur van het Fonds Psychische Gezondheid. Zij heeft een gezin met kinderen.

<http://www.psychischegezondheid.nl/action/activiteiten/334/marieke%20proper.html> "Binnen mijn familie spelen psychische problemen en verslaving al meerdere generaties een grote rol. Een hulpverleningstraject (en alles wat er aan vooraf gaat) is zwaar, zowel voor de dierbare, als voor de naasten. Je vraagt je af hoe je in godsnaam bent beland in zulke ellende, maar meer nog hoe jij en je dierbare hier weer uit kunnen komen. Mijn ervaring heeft mij geleerd dat naasten ook hulp nodig hebben. Ik heb 12 jaar lang geïnvesteerd in het zoeken naar de beste mogelijkheden om naasten en hun dierbaren te kunnen helpen."

Korte bespreking:

Het boek staat vol tips, informatie en steun en is zeer toegankelijk geschreven. Diverse portretten van mensen met verschillende psychische problemen of verslavingen komen aan bod. De focus ligt daarbij op hoe het voor de naaste is, wat zij kunnen doen. Daarbij worden verschillende moeilijkheden benoemd die zij tegen kunnen komen vanaf het begin tot aan het einde van de reis die zij met een verslaafde of iemand met psychische problemen maken. De onderwerpen die besproken worden zijn divers: hoe lang speelt het, wel of niet hulp inschakelen, wat voor hulpverlening, vertrouwen, terugval, escalatie, steun, uitbehandeld zijn, traumaverwerking, hoe verder gaan, zorgen voor de ander en jezelf, het zijn er maar een paar. Daarbij worden steeds adviezen gegeven over wat je in verschillende situaties als betrokkene kunt doen.

Wat viel op:

Dit boek is geen egodocument, meer een handboek met informatie en tips dan een boek, waarin over eigen ervaringen wordt gesproken. Het is geschreven door iemand die de problematiek kent en hulpverleenster is. Haar eigen ervaringen met de

problematiek gebruikt ze op een aantal plaatsen in het boek als opstapje naar onderwerpen die besproken worden.

Daarnaast geeft Proper andere voorbeelden en heeft het in het boek consequent over “dierbaren”. Voor de omgeving van ‘dierbaren’ kan dit handboek informatie en steun geven.

Citaten:

Pag.34: ‘Silvia is bang voor de reactie van haar man Henk, maar ook erg bang om haar zoon te verliezen.’

Pag.61-62: “Tijdens de laatste gedwongen opname van iemand die mij zeer dierbaar was, ging ik hoogzwanger drie keer in de weeklangs op de gesloten afdeling van de afkickkliniek. (...) Stuk van de drank en drugs. Op van het vechten ertegen. Toch bleef ze positief. Ik mis haar erg.’

Pag.125: “Een interventie is een georganiseerde bijeenkomst waarbij een select groepje familieleden, vrienden of collega’s en een *interventionist* (iemand die niet emotioneel betrokken is en vaak werkzaam is bij een kliniek of instelling) aanwezig zijn. Deze bijeenkomst heeft als doel: een dierbare onverwachts confronteren met zorgelijke feiten over zijn of haar gezondheid, maatschappelijk leven en gedragsverandering, zodat diegene zich laat overtuigen van het belang van een behandeling van zijn of haar verslaving of psychisch probleem. En zich daarvoor direct vrijwillig op laat nemen in een kliniek, ziekenhuis of instelling.’

Pag.164-165: ‘Welke ervaring heb je onder andere opgedaan? Ik zet het even voor je op een rij.

- Huisarts op de hoogte gebracht.
- Professionele hulpverlening voor je dierbare ingeschakeld.
- Nagedacht over/antwoorden gezocht op vragen als: moet er gestart worden met een bepaalde medicatie om opname bijvoorbeeld te voorkomen? Moet iemand opgenomen worden? Wat is de diagnose, wat is het behandelplan?
- Crisishulp ingeschakeld.
- (...)
- Jezelf en eventuele kinderen in veiligheid gebracht, indien je gevaar niet kunt uitsluiten.

Recensies/extra:

www.bol.com A. Jong; “Dit boek is geschreven voor naasten van mensen met een psychiatrisch probleem of verslaving, bijvoorbeeld partners, ouders, broers, zussen of kinderen. De schrijfster is ervaringsdeskundig en professional. Dat maakt het een sterk boek. Het volgt het proces dat naasten doormaken en geeft hun stap-voor-stap informatie en advies. Van het signaleren van problemen bij de dierbare en de gevoelens die dit teweeg brengt bij de naasten, het zoeken van hulp en omgaan met veranderde rollen, naar de fase van herstel of het moment dat de dierbare uitbehandeld, maar niet genezen is.(...).”

Zie ook: <http://www.mariekeproper.nl/Boek-Hulp-in-zicht.html>