

# **Je partners depressie samen verwerken**

*Werkboek voor partners*

**Stef Linsen**

## Colofon

De intellectuele eigendom en auteursrechten © van de inhoud en omslag van dit boek berusten bij de auteur.

Kleine citaten (maximaal 50 woorden) met expliciete bronvermelding zijn toegestaan. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

ISBN boek: 978-94-93187-61-0

ISBN e-book: 978-94-93187-75-7

NUR-code: 863

Copyright © Stef Linsen 2020

Eerste druk

Eindredactie: Giséla Fidder, Expertboek

Vormgeving: Daisy Goddijn, Expertboek

Illustraties: Ranneke ten Rouwelaar

Omslagfoto: Marcel Roggisch

Uitgever: door de auteur in eigen beheer uitgegeven via Expertboek.nl

### Eerder verscheen van Stef Linsen:

- *Help, mijn partner heeft een depressie!* ISBN 978-94-91442-65-0, e-book ISBN 978-94-91442-66-7.
- *Help, de GGZ verandert!* e-book ISBN 978-94-91442-67-4.
- *Help, mijn partner heeft een psychose!* ISBN boek 978-94-92383-16-7, e-book ISBN 978-94-92383-17-4.
- *Je partners psychose samen verwerken* (coauteur Rachel Janssen), ISBN 978-94-92926-98-2, e-book ISBN 978-94-31870-92.
- *Goede geestkracht houdt je gezond!* e-book te vinden op de website.

Meer informatie [www.steflinzen-psychiatrie-partnerhulp.nl](http://www.steflinzen-psychiatrie-partnerhulp.nl) & YouTube-kanaal Stef Linsen psychotherapie en psychiatrie expertise: De Psychiater Prater videoserie.

## Noot vooraf en disclaimer

Depressie en depressieve verschijnselen komen vaak voor, ook samen met andere mentale of lichamelijke ziekten of klachten. De uitingvorm en behandeling van de depressie varieert. Dit boek is een gids om je – als partner – op weg te helpen, niet meer en niet minder. Bij inschatting of iemand wel of niet een depressie of depressieve verschijnselen heeft, moet altijd naar de héle persoon, de héle medische voorgeschiedenis en zijn psychosociale context gekeken worden. De diagnose stellen en het maken van een adequaat behandelplan is geen werk voor leken. Vraag – samen met je aangedane partner – advies aan de (huis)arts, psycholoog, psychotherapeut of psychiater.

# Inhoud

<b>Voorwoord .....</b>	<b>7</b>
<b>Inleiding .....</b>	<b>9</b>
<b>Bijeenkomst 1. Kennismaken en het WILBO-syndroom .....</b>	<b>13</b>
Kennismaken .....	13
WILBO-syndroom .....	13
Een partnerervaring (Jan) .....	16
<b>Bijeenkomst 2. De LLOVERS-methode – Leuk .....</b>	<b>19</b>
Leuk .....	20
Herstel .....	24
<b>Bijeenkomst 3. De LLOVERS-methode – Leer .....</b>	<b>29</b>
Wat is een depressie? .....	31
Signaleringsplan .....	39
<b>Bijeenkomst 4. De LLOVERS-methode – Organiseer en Verdeel .....</b>	<b>41</b>
Organiseer .....	41
Crisiskaart .....	44
Verdeel .....	44
<b>Bijeenkomst 5. De LLOVERS-methode – Erken .....</b>	<b>47</b>
Erken de (noodzaak van) rouwverwerking .....	47
Erken de pijn .....	48
Erken eventueel ontbrekend ziekte-inzicht .....	49
<b>Bijeenkomst 6. De LLOVERS-methode – Ritme en Steun .....</b>	<b>53</b>
Ritme .....	53
Steun .....	54
Hoe ziet jouw steunnetwerk eruit? .....	56

## **BIJLAGEN**

Bijlage 1	Vragenlijst .....	58
Bijlage 2	Medicatie (algemene informatie) .....	60
Bijlage 3	Tips voor groepsleiders .....	63
Bijlage 4	Bronnen .....	65

# Voorwoord

Na het werkboek *Je partners psychose samen verwerken* (dat in oktober 2019 verscheen), presenteer ik nu de cursus voor partners van mensen met een depressiegevoeligheid. Psycho-educatie voor naasten van mensen met een depressiegevoeligheid, zoals (groot)ouders, broers en zussen, bestaat al langer. Partners geven vaak aan dat het voor hen anders is. Als partner kom je immers in contact met echt álle kanten van iemands bestaan.

Dit werkboek is ook een korte programmabeschrijving van een steunende lotgenotengroep. Moet dat dan in een groep, al die persoonlijke zaken? Als groepstherapeut heb ik die twijfel al vaak gehoord... Een groepsbenadering heeft echter vaak veel goede effecten bij een groot aantal – mentale of psychosociale – problemen. Dat is beproefd, onderzocht en ervaren. Juist het lotgenotencontact kan heel waardevol zijn.

Hartelijk dank aan Monique van der Heijden, ([www.moyoki.nl](http://www.moyoki.nl)), yoga- en meditatiedocent, trainer/coach psychodynamisch en transformatief lichaamswerk, ervaringsdeskundige op het gebied van burn-out (depressie) en voormalig gespreksleider bij de landelijke depressievereniging; Illiana Westhuis Hart, 'partner van' en werkzaam als begeleider bij LVB woon- en begeleidingsorganisatie Careander; Roelof Wolters, klinisch psycholoog, psychotherapeut en docent groepstherapie en dynamica, voor hun commentaar op de ontwerpversie.

De prachtige, grappige en ontroerende tekeningen in het boek zijn gemaakt door Ranneke ten Rouwelaar, zelf bekend met psychosegevoeligheid. Waarvoor grote dank.

Ten slotte: in dit werkboek wordt de term cliënt in plaats van patiënt gebruikt, omdat patiënt te veel het ziek-zijn benadrukt. (Het woord patiënt is Latijns voor 'lijder'. Dat woord verwijst naar passiviteit of

machteloosheid.) Dit boek gaat echter over veerkracht aanboren én gebruiken! Ik gebruik alleen de term 'hij' vanwege de leesbaarheid.

**Stef Linsen**, *psychiater, psychotherapeut*

Nijmegen, juni 2020