
VRIENDENDIENST

Over de meerwaarde van sociale steun.

Sinterklaasfeest in een café in de Kinkerbuurt.

Het is vrijdag 29 november 1996. Het is al wat schemerig. Sint Nicolaas en twee zwarte Pieten haasten zich, te voet, tussen twee regenbuien door naar een café aan een kade in de Amsterdamse Kinkerbuurt. Binnen in het café heerst een geanimeerde en gezellige sfeer. Zo'n zeventig volwassen mensen drinken een borrel. Bij binnenkomst wordt spontaan een welkomslid gezongen en Sint zoekt zich een weg door de drukte.

Hij opent z'n boek en roept een paar van de aanwezigen bij zich. Twee dames komen bij hem en hij complimenteert hen met de jarenlange enthousiaste en vrijwillige inzet. Een oudere dame, een jonge studente en een hond vertellen Sint over de gezellige ontmoetingen die ze wekelijks met elkaar hebben. Vervolgens nodigt hij een wat oudere man uit bij hem te komen. Sint heeft een bijzonder cadeau voor hem. De man wacht al sinds anderhalf jaar op een maatje, het liefst een vrouw, en tot op heden lukt het nog steeds niet dat voor hem te vinden.

Sint bladert wat in z'n boek en voert de spanning nog wat op. Dan nodigt hij een dame uit om erbij te komen. Hij stelt de heer en dame aan elkaar voor en spreekt de wens uit dat ze als koppel een succes zullen worden en wekelijks met elkaar iets leuks zullen gaan ondernemen. Wat verlegen, met een chocolade letter in de hand lopen ze terug naar hun plaats. De mensen in het café applaudisseren luid.

Een jongeman van Amerikaanse afkomst wordt naar voren geroepen. Hij zet zich al een tijdje belangeloos in voor de organisatie. Al dagen lang werkt hij aan de opzet van een database. Ook hij wil graag gekoppeld worden, maar er is nog geen geschikte aanvrager gevonden. Sint nodigt nog een aantal mensen bij zich uit, meestal om ze te bedanken voor hun inzet, soms ook

Kees Onderwater

Kees is sociaal psychiatrisch verpleegkundige en werkzaam als preventiewerker bij de RIAGG Centrum/OudWest in Amsterdam. Kees is tevens 1 van de eindredacteuren van Sociale Psychiatrie.

Dit artikel werd eerder gepubliceerd in "Tien graden ten zuiden van de Grote Beer", NIZW, Utrecht 1997.

vriendelijk kritisch en besluit vervolgens om z'n programma elders in de stad te vervolgen. De aanwezigen zwaaien hem uit. Ze zijn vrolijk, zingen en maken aanstalten om aan de maaltijd, een koudbuffet, te beginnen.

Vriendendienst.

Waarom dit verhaal over een bezoek van Sinterklaas aan een groep Amsterdammers? Het antwoord is simpel. Die Sinterklaas was te gast op een feestavond van Vriendendienst.

Vriendendienst is een organisatie die, met hulp van vrijwilligers, mensen met een psychiatrische achtergrond wil ondersteunen bij het oppakken van allerlei dagelijkse activiteiten.

Vrijwilligers, mensen die doorgaans maatschappelijk redelijk functioneren, gaan een vriendschappelijke relatie aan met mensen die daar meer moeite mee hebben.

Vriendendienst in Amsterdam Oud West is als zelfstandige organisatie sinds medio 1993 operationeel. De opzet is gebaseerd op de filosofie dat mensen met psychiatrische problemen moeten kunnen leven als gewone burgers van de stad. Zowel de geestelijke gezondheidszorginstellingen als de besturen van de stadsdelen Westerpark, Oud West, de Baarsjes, Binnenstad en Bos en Lommer voelen zich verantwoordelijk voor de aanpak van de problemen die mensen met een psychiatrische handicap ondervinden bij het vinden van maatschappelijke aansluiting. Dit komt ook tot uiting in een gezamenlijke financiële verantwoordelijkheid van zowel GGZ-instellingen als de stadsdelen.

Op dit moment zijn een kleine zestig vrijwilligers actief. Zij hebben op vaste tijden contact met, wat ze bij Vriendendienst aanvragers noemen. Ze wandelen, winkelen of markten samen. Gaan samen naar de film, het theater of de sport vereniging. Laten samen de hond uit of drinken koffie.

De vrijwilligers zijn vaak buurtbewoners, studenten, mensen met een gewone baan of mensen die zelf ooit in aanraking zijn geweest met de psychiatrie. Zij moeten zich aan de spelregels houden. Dat betekent een contract tekenen voor tenminste een jaar. Zij worden gesteund door de

vrijwilligers coördinator en hebben maandelijks groepsbijeenkomsten. Daar worden ervaringen uitgewisseld en thema's besproken.

Vrijwilligers zijn er niet om hulp te verlenen. Maatjes zijn er om de problemen te vergeten. Ze zijn "de brug" naar de alledaagse werkelijkheid van de wijk, de andere bewoners, instanties en de ontspanning. Als ze problemen signaleren doen ze dat als vriend en kunnen ze terug vallen op de steun van de Vriendendienst organisatie.

Het was een fantastische belevenis om daar in dat café een grote groep mensen met een vaak ernstig psychiatrisch probleem en hun maatjes zo vanzelfsprekend en geanimeerd samen te zien praten, drinken, eten en dansen. Integratie in z'n beste vorm.

Organisaties als Vriendendienst, en er zijn er intussen al veel meer in Nederland, geven een daadwerkelijke invulling aan het beleid gericht op meer integratie en participatie. Zij gaan ervan uit dat een mens een sociaal wezen is dat hecht aan sociale betrekkingen. Zij steunen mensen met psychiatrische problemen bij hun alledaagse activiteiten.

De behoefte aan een gids en wat steun.

De motivatie voor het ontwikkelen van een project als Vriendendienst werd met name gevonden bij de doelgroep zelf, de mensen met langdurige psychiatrische problemen. (Van Lelyveld, 1992)

Zij gaven in gesprekken aan dat ze behoefte hadden aan meer mogelijkheden om zich buiten het GGZ-domein, als geïntegreerde mede Amsterdammers, te kunnen bewegen

in een omgeving van eigen keus.

Een van de suggesties die ze in een oriëntatie onderzoek voorafgaand aan het project deden was te starten met een maatjesproject. Zij vroegen om vrijwilligers die hen als gids en steun in een door hen als onherbergzaam ervaren maatschappij zouden kunnen vergezellen.

De oriëntatiegesprekken hebben eveneens aanwijzingen gegeven dat sociale steun in de vorm van gearrangeerde vriendschappen bij deze groep in veel gevallen gewenst is. Immers in diverse onderzoeken wordt aangetoond dat sociale steun niet in alle gevallen een heilzame werking heeft. (De Ridder, 1988) Aanwezigheid van steun kan soms juist oorzaak zijn van meer stress. Doorlopend ruzie is nu eenmaal geen zaak die goed doet. Hier kan het ontbreken van "steun" stress voorkomen.

Bij gearrangeerde vriendschappen is het tot stand brengen van een goede en gewenste koppeling dus zeer belangrijk.

Mensen met psychiatrische problemen.

Zijn mensen met psychiatrische problemen nu zo anders dat sociale steun voor hen bijzonder op z'n plaats is?

Baars (1994) heeft dat onderzocht. Hij vergeleek de netwerken van mensen met psychiatrische problemen met de netwerken van mensen zonder psychiatrische problemen. De door hem onderzochte groep van 47 ambulante chronisch psychiatrische patiënten van de afdeling sociale psychiatrie van de RIAGG Maastricht heeft een sociaal netwerk waarvan gemiddeld 26 mensen deel uit maken.

De mensen zonder psychiatrische problemen hebben een iets omvangrijker netwerk dat gemiddeld 30 personen bestaat.

Chronisch psychiatrische patiënten hebben gemiddeld net zoveel familie leden als de referentiegroep. Maar dat zal u hopelijk niet verbazen.

Met name in de vriendschappelijke betrekkingen blijken mensen met chronisch psychiatrische problemen beduidend minder netwerkleden te hebben dan de mensen uit de controle groep. (9 en 13). Het verschil blijkt met name bij de naaste vrienden te liggen. Chronisch psychiatrische patiënten uit het onderzoek blijken minder (3) naaste vrienden te hebben dan anderen. (Baars, 1994)

Ook in de sector maatschappelijke diensten en hulpverleners zitten duidelijke verschillen. Bij 87% van de patiënten zitten 2 tot 4 hulpverleners in het netwerk. Bij de controlegroep is dit slechts bij 41% van de mensen het geval.

Het wordt uit dit onderzoek van Baars eens te meer duidelijk dat mensen met langdurige psychiatrische problemen, en dat is ook al in eerdere onderzoeken aangetoond, beduidend minder naaste vrienden hebben en een beduidend groter aantal contacten met hulpverleners.

Er lijken daarom goede mogelijkheden te liggen om langs de weg van vriendschappelijke betrekkingen winst te boeken. Daarbij is het van groot belang de koppelingen zeer zorgvuldig te arrangeren, dat kan niet genoeg worden benadrukt.

De meeste aanvragers van Vriendendienst nemen niet deel aan maatschappelijke activiteiten.

Dat strookt met het onderzoek van Van Lelyveld in 1993 deed in Amsterdam Oud West onder 59 thuiswonende psychiatrische patiënten. Van die groep heeft ruim driekwart negatieve ervaringen opgedaan bij het zoeken van maatschappelijke contacten. Het meest genoemd werd dat men meende niet geaccepteerd te worden. Ook kon men geen aansluiting vinden als gevolg van angsten. Men voelden zich buiten gesloten. Medicijngebruik en gebrek aan uithouding vermogen werden door de doelgroep zelf ook genoemd als oorzaken.

Deze groep van thuiswonende psychiatrische patiënten werd ook gevraagd naar wensen voor de toekomst. Ruim veertig procent wilde gezelligheid en koffie drinken. Ruim dertig procent wilden cursussen volgen, activiteiten ondernemen, samen met een ander naar museum en theater en vrijwilligerswerk doen. Een kwart wilde samen eten.

Resultaten van Vriendendienst.

Voor organisaties als Vriendendienst is het belangrijk dat hun programma's worden geëvalueerd. Dergelijke programma evaluaties kunnen, gezien het feit dat het aangeboden steunproduct niet precies is vast te stellen, slechts indicaties opleveren over de effecten voor de doelgroep.

Het Verwey-Jonker instituut deed in 1996 een evaluatieonderzoek bij Vriendendienst en de Schieman, een gelijksoortig project in een andere Amsterdamse regio, waarmee nauw wordt samengewerkt.

De onderzoekers wilden indicaties verzamelen waarmee kon worden aangetoond dat het contact van de aanvrager met de vrijwilliger de kwaliteit van leven van de aanvrager bevordert heeft. Je zou kunnen zeggen: Ze wilden aantonen dat het deelnemen aan het project een meerwaarde heeft voor de aanvrager.

De onderzoekers hebben hun informatie verzameld middels interviews met de aanvragers, hun maatjes en andere voor de aanvrager belangrijke mensen.

Alle 21 aanvragers uit het onderzoek (Kruiswijk, Corstens, Willems, 1996) waren positief over de contacten met de vrijwilliger.

Het levert ze vaak positieve gevoelens op. Sommige geven zelfs aan dat ze de rest van de week beter aankunnen als het maatje geweest is.

Zo zegt iemand: "De eerste dagen na de afspraak ben ik nog blij, daarna wordt ik weer triest"

Ook belangrijk is het gevoel niet alleen meer te zijn en contact te hebben met iemand die met beide benen op de grond staat en met wie je op gelijk niveau kan praten.

Sociale steun wordt in het onderzoek geplaatst in de context van het vergroten van het oplossingsvermogen van alledaagse levensmoeilijkheden. De meeste aanvragers vragen geen steun bij praktische problemen aan de vrijwilliger. Zij willen de vrijwilliger hiervoor sparen.

Een deel van de aanvragers ervaart de vrijwilliger echter wel degelijk als steun. Het gaat dan over de manier waarop de vrijwilliger met problemen omgaat

die tijdens het bezoek naar voren komen.

Een aanvrager geeft een voorbeeld: "Als ik niet naar buiten durf stelt m'n maatje voor om zelf even de hond uit te laten of een boodschap te doen en vervolgens praten we over die angsten". "Ik voel mij veel rustiger als m'n maatje erbij is".

Zeven aanvragers geven aan dat het contact met de vrijwilliger concrete en zichtbare veranderingen oplevert.

Het gaat dan om de volgende veranderingen:

- de aanvrager gaat meer naar buiten en maakt contact met anderen.
- neemt adviezen van z'n maatje aan
- heeft geleerd boodschappen te doen en andere "stukjes" alleen te doen
- gaat meer weg, fietst en gaat naar musea
- de vrijwilliger heeft haar over haar straat en mensenangst heengeholpen
- de aanvrager gebruikt geen medicijnen meer
- de aanvrager heeft een persoonlijke ontwikkeling doorgemaakt, is zich meer gaan settelen, heeft nu weer een gezond contact met haar dochter

Een aantal aanvragers zijn in de periode dat ze met hun maatje omgaan ook andere mensen "in de maatschappij" gaan ontmoeten.

Al met al concluderen de onderzoekers een duidelijk meerwaarde. In de meeste gevallen is de kwaliteit van leven van de aanvragers in de periode dat een vrijwilliger hen bezoekt toegenomen. Opvallend is dat de vrijwilligers daar nog vaker positief over zijn dan de aanvragers.

De toekomst van Vriendendienst.

De positieve ervaringen van de aanvragers geven aan dat het belangrijk is door te gaan met dergelijke projecten. Wel is intussen gebleken dat de werving van vrijwilligers een permanente druk legt op de organisatie. Er is altijd een wachtlijst van aanvragers, vrijwilligers zijn er altijd tekort.

Dat vraagt van de organisatie een creatieve aanpak van de werving van vrijwilligers maar ook nieuwe vormen van gearrangeerde vriendschap. In dit kader is een initiatief van een groep aanvragers die eenmaal per maand bij elkaar willen komen om koffie te drinken en gezellig te babbelen een stap in de goede richting. Vriendendienst werd gevraagd de faciliteiten te verzorgen maar zich er verder niet actief mee te bemoeien. De jaarlijkse feestelijke bijeenkomsten zoals het afgelopen Sinterklaasfeest brengt de aanvragers ongedwongen bij elkaar en geeft blijkbaar ruimte voor dergelijke initiatieven.

Er zijn nog andere ideeën die wachten op uitvoering. Zoals het idee van een zus van een van de aanvragers. Zij was in de loop van de tijd tot de conclusie gekomen dat psychiatrische patiënten vaak "thuiszitters" zijn. Zij stelt een regionaal advertentie blaadje voor met contact advertenties, te verspreiden onder "thuiszitters". Zij wil de "thuiszitters" aan elkaar koppelen. Ze had het ook al samen met haar broer in de praktijk gebracht in het blad "Open Geest" van Anoksis. De advertentie zag er als volgt uit: "Hallo, ik ben een jongeman van 35 jaar, 1.86, ik zend op iedere frequentie.

Ik heb veel ideeën, grote en kleine. Ben al jaren gestationeerd in Amsterdam. Ik zoek een fantasievol meisje of jonge vrouw om mee te schrijven - brieven met fantasie verhalen over alles wat we maar willen schrijven. Ik wil niet te serieus zijn, dat ben ik al zo lang geweest. Stuur je eerste brief naar de redactie ter attentie van mij.

Voor het opstellen van dergelijke advertentie teksten, het reageren op de oproep en het maken van een eerste afspraak hebben de "thuiszitters" wellicht wat hulp nodig. Dergelijke hulp zou heel goed geboden kunnen worden door vrijwilligers van een Vriendendienst project. Daarbij zou dan ook gedacht kunnen worden aan het uitwisselen van "aanwijzingen voor omgang met elkaar".
Bijvoorbeeld: "Maak met mij nooit een afspraak dagen van te voren maar doe het spontaan enkele uren vooraf"

Tot slot van dit zicht op de toekomst nog een idee voor een meer actieve benadering in de psychiatrische kliniek. Ook daar kunnen mensen met elkaar in contact worden gebracht om te stimuleren dat mensen in de thuissituatie meer tijd met elkaar doorbrengen.

Een voorbeeld: "Ongeveer een maand geleden was m'n vriend voor een paar dagen opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. Ik zocht hem daarop. We raakten aan de praat met een aardige jongeman die, net als m'n vriend, in Amsterdam woont en ook een "thuiszitter" bleek te zijn. Ik heb ze hun adressen en telefoonnummers uit laten wisselen.
Toen ze allebei uit het ziekenhuis ontslagen waren, heb ik ze aangemoedigd en geholpen een eerste afspraak met elkaar te maken. Dat lukte. Daarna

zijn ze uit zichzelf verschillende keren bij elkaar langs geweest onder andere om aan m'n vriend's fiets te sleutelen. Ik merkte hoe allebei de jongens opleefden door het nieuwe contact. En mij gaf het meer lucht omdat ik nu niet meer m'n vriend's enige sociale contact was. Omdat ze allebei patiënt zijn, lijken ze ook meer van elkaar te tolereren dan een "gezond" iemand dat wellicht zou doen".

Het effect van steun op gezondheid en welbevinden.

Al jarenlang houdt ik me als preventiewerker van RIAGG Centrum Oud West in Amsterdam bezig met het ontwikkelen en organiseren van sociale steunstructuren. Met name het project Integratie (Ex-)psychiatrische Patiënten (Kal e.a. 1995), ook wel bekend onder de naam IEP, gestart in februari 1992 en geëindigd in 1995, was voor het leeuwendeel van de werkzaamheden gericht op het ontwikkelen, ondersteunen en uitbouwen van steun voor mensen met psychiatrische problemen. Een project als Vriendendienst was er een product van.

Wat is nu het preventieve effect van een project als Vriendendienst. Binnen de wetenschap wordt noest gewerkt aan een ontwikkeling die op termijn meer en preciezer iets moet kunnen zeggen over de effecten van sociale steun. Welk aanknopingspunt biedt de determinant sociale steun voor preventie programma's

Op dit moment is er nog geen bevredigend antwoord gevonden waarmee effecten van onderlinge en sociale steun kunnen worden aangetoond.
Uit literatuuronderzoeken naar het begrip sociale steun zoals van Denise de Ridder in 1988 en Flip Schrameijer

in 1990 blijkt dat de meeste onderzoeksresultaten elkaar tegenspreken.

Ook na z'n gedegen studie zegt Schrameijer: Gezien de vele vormen die steun kan aannemen en de vele specifieke omstandigheden die de effectiviteit ervan bepalen zijn generalisaties van steunprocessen voorlopig niet te verwachten. Hij geeft aan dat resultaten sterk afhangen van de context waarin sociale steun plaatsvindt.

Het gevaar van algemene aanbevelingen is dan ook dat ze, toegepast op specifieke situaties averechts kunnen uitwerken. Schrameijer onderstreept in de conclusies van z'n onderzoek de noodzaak van theoretische en methodologische vernieuwing. Pas op basis daarvan komen volgens zijn overtuiging praktische toepassingen binnen handbereik.

De Ridder concludeert in haar onderzoek naar het gezondheidsbevorderende effect van de bufferende werking van sociale steun: Ruim vijftig studies die betrekking hebben op de bufferhypothese spreken elkaar tegen of zijn onvergelijkbaar.

In haar conclusie bevestigt ze dat over de precieze werking van het hebben van sociale relaties nog weinig bekend is. Wel stelt ze dat er een gezondheidsbeschermende werking aan sociale relaties kan worden toegeschreven. Sociale relaties hebben wat haar betreft direct en indirect effect.

Interessant is nog dat bepaalde auteurs in haar onderzoek erop wijzen dat het onderhouden van relaties met vrienden op zich al kan wijzen op een betere psychische gezondheid.

Vriendschappen zijn nu eenmaal minder vanzelfsprekend dan familiebanden.

Sociale steun heeft meerwaarde.

Hoewel uit onderzoek geen objectief meetbare effecten van sociale steun blijken, wordt in het leven van alle dag door mensen die zijn aangewezen op sociale steun vaak met overtuiging aangegeven dat ze er baat bij hebben. De kwaliteit van het leven verbetert er door. Ook bij Vriendendienst is er een duidelijke meerwaarde aangetoond.

Wat echter nog teveel onder belicht blijft is het belang voor de vrijwilligers. Wat beleven vrijwilligers aan hun inzet? Maatschappelijke betrokkenheid van mensen wordt doorgaans in de praktijk gebracht via contacten met andere personen. Je kunt als vrijwilliger via Vriendendienst een weg vinden om iets te betekenen voor een ander. Die ander is daar vervolgens ook nog erg blij mee. Dat moet ook voor de vrijwilliger een positief effect opleveren.

Daarnaast is het belangrijk in de conclusie mee te nemen dat de vrijwilliger ongetwijfeld in zijn of haar eigen netwerk over de positieve ervaringen vertelt. Dit kan een belangrijke uitwerking hebben op het beeld dat veel mensen doorgaans over psychiatrische patiënten hebben. Naar mijn mening zijn zowel de beleving van de vrijwilliger zelf als de uitwerking die het heeft op zijn of haar netwerk belangrijke positieve aspecten van het werk in Vriendendienst projecten.

Zeker is dat sociale steun, middels vriendendienst projecten, een meerwaarde heeft voor mensen met psychiatrische problemen die vaak in

een sociaal isolement verkeren. Maar deze vorm van sociale steun is ook om z'n inzet van vrijwilligers een onmisbare factor bij de realisatie van een

volwaardige integratie van psychiatrische patiënten in de maatschappij.

Literatuur

Baars, H.M.J.

Sociale netwerken van ambulante psychiatrische patiënten.
Maastricht, 1994.

Kal, D., D.J. Haitsma, K. Onderwater e.a. Kwartiermaken.
Eindverslag van het project Integratie (ex)psychiatrische patiënten.
Amsterdam, 1995.

Kruiswijk, P., M Corstens en L. Willems.
Een maatje op maat. Evaluatie onderzoek vrijwilligersprojecten Vriendendienst en de Schieman.
Utrecht 1997.

Lelyveld, J. van.

Van cliënt naar deelnemer. Onderzoek.
Amsterdam 1993.

Lelyveld, J. van en A. de Jong
Project integratie (ex-)psychiatrische patiënten. Activiteitenplan.
Amsterdam, 1992.

Ridder, D. de

Determinanten van psychische gezondheid.
NcGv-reeks, nr 18, Utrecht, 1988.

Schrameijer, F.

Sociale steun.
Utrecht: NcGv, 1990.