

# De Triadekaart

## De naastenversie

### De naaste:

'Zicht op wat ik aan ondersteuning kan bieden én krijgen.'



### De cliënt:

'Goed om samen te praten over de inbreng van mijn familie.'

### De hulpverlener:

'Uitstekend hulpmiddel om met elkaar in gesprek te gaan.'

Ben je familielid, partner of goede vriend van iemand die zorg krijgt via de ggz? Dan is deze kaart bedoeld voor jou. Want jouw betrokkenheid, inbreng en veerkracht doen ertoe.

Door de kaart thuis in te vullen kun je je voorbereiden op het triadegesprek. Dat is een gesprek tussen jou, je naaste met een psychische aandoening en zijn of haar hulpverlener. De kaart helpt je om te praten over onderwerpen die voor jou belangrijk zijn.

## Zo ga je te werk

We leggen je **7 stellingen** voor. Omcirkel het antwoord dat het beste bij jou past. Bij elk antwoord staat een cijfer. Is dat hoog (4 of 5), dan is er reden om over dit onderwerp te praten. De verdiepingsvragen kunnen je hierbij helpen.

Gebruik bij elk gesprek een nieuwe Triadekaart.

Datum: \_\_\_\_\_

Meer informatie: [www.triadekaart.nl](http://www.triadekaart.nl)

## 1. Werk samen in de triade

STELLING:

De samenwerking tussen mij, mijn naaste en de hulpverlener(s) is prima.

ZEER EENS

1

EENS

2

WEET NIET

3

ONEENS

4

ZEER ONEENS

5

**Verdiepingsvragen:**

- Wat kan *ik* bijdragen aan de behandeling?
- De samenwerking kan beter. Hoe geef ik dat aan?
- Wat als het niet goed loopt tussen mijn naaste en zijn/haar hulpverlener(s)? En mijn naaste dat zelf niet ter sprake brengt?

## 2. Zorg goed voor jezelf en bewaak je grenzen

STELLING:

Ik vind het lastig om tijd voor mezelf vrij te maken.

ZEER EENS

5

EENS

4

WEET NIET

3

ONEENS

2

ZEER ONEENS

1

**Verdiepingsvragen:**

- Wanneer deed ik voor het laatst iets echt voor mezelf?
- Zeg ik wel eens nee?
- Doen we nog wel eens leuke dingen samen?

### 3. Wees je bewust van jouw rollen

---

**STELLING:**

Mijn naaste en de hulpverlener nemen me serieus en waarderen mijn bijdrage.



**Verdiepingsvragen:**

- Op welke gebieden ken ik mijn naaste beter dan de hulpverlener?
- Heb ik de rol die me ligt?
- Wat doe ik allemaal als er geen hulpverlener in de buurt is?

### 4. Vraag tijdig ondersteuning en betrek ook anderen

---

**STELLING:**

Ik hou het bijna niet meer vol, maar heb niemand om mijn taken over te nemen.



**Verdiepingsvragen:**

- Wie heb ik om mij heen? Welke mensen kan ik vragen?
- Vraag ik wel eens aan anderen om iets van mij over te nemen?
- Wat zouden ze van mij kunnen overnemen?

### 5. Bedenk dat tempo en wijze van aanpak kan verschillen voor jou en je naaste

---

**STELLING:**

Mijn naaste maakt keuzes die ik niet begrijp of moeilijk vind.



**Verdiepingsvragen:**

- Bepaal ik te veel?
- Kan ik het verdragen dat mijn naaste andere keuzes maakt dan ik?
- Wil ik sneller of juist langzamer dan hij/zij (aan)kan?

### 6. Wees je bewust van je verdriet, rouw, verlies, boosheid, schaamte, onmacht, enzovoort

---

**STELLING:**

Mijn verdriet doet er niet toe. Het gaat om mijn naaste.



**Verdiepingsvragen:**

- Hoe ervaar *ik* het eigenlijk?
- Vraag ik steun voor mijn eigen verdriet?
- Welke invloed hebben mijn gevoelens op mijn naaste?



## Ben je hulpverlener of cliënt en heb je behoefte aan een eigen versie van de Triadekaart?

Deze 'Triadekaart, de naastenversie' is gebaseerd op de generieke module Naasten ([www.ggzstandaarden.nl](http://www.ggzstandaarden.nl)). Dat is de kwaliteitsstandaard voor hulpverleners. Hierin staat hoe ze met de familieleden en naasten van hun cliënten kunnen samenwerken en hoe ze hen kunnen ondersteunen. Deze versie van de Triadekaart is voor naasten. Misschien komen er later ook versies voor de hulpverlener en de cliënt.

De Triadekaart: een initiatief van de vereniging MIND Ypsilon

### Landelijk Bureau Ypsilon

T 088 000 21 20

E [triadekaart@ypsilon.org](mailto:triadekaart@ypsilon.org)

W [www.triadekaart.nl](http://www.triadekaart.nl)



VOOR NAASTEN

Op de Triadekaart rust copyright:

- Voor verspreiding is schriftelijke toestemming vereist.
- Aanpassing, uitbreiding of inkorting is niet toegestaan.

© Ypsilon 2022



VOOR HULPVERLENERS

Meer weten? Zie [www.triadekaart.nl](http://www.triadekaart.nl) of check de QR-code.



Vereniging van familieleden en betrokkenen van mensen met psychosegevoeligheid