

Algemene wetenswaardigheden over de PIMM interventie en over de PIMM training.

Wat is PIMM?

PIMM is een interventie waarmee hulpverleners de familie en naasten van patiënten met ernstige langdurige psychiatrische problematiek zoals een depressie, een bipolaire stoornis, schizofrenie, een persoonlijkheidsstoornis of een angststoornis, op een gestructureerde wijze kunnen ondersteunen. PIMM staat voor Pakket Interventie Mantelzorg op Maat. Uitgebreid onderzoek naar de impact van ernstig psychiatrische problematiek op het dagelijks leven van de familie en naasten heeft ertoe geleid een interventie te ontwikkelen die niet alleen gericht is op het geven van psycho-educatie en algemene omgangsadviezen. Het onderzoek laat de noodzaak zien van aanvullende ondersteuning en coaching gericht op doorgemaakte (rol)veranderingen in het persoonlijk leven, op veerkracht, op sociale contacten, op het voorkomen van (extra) spanningen binnen de relatie, op verlies en rouw en het leren omgaan met grenzen. De ondersteuning richt zich vervolgens op het vergroten van het welzijn van het betrokken familielid of naaste (hierna genoemd de mantelzorger).

De interventie is ontwikkeld door Altrecht Ouderenpsychiatrie in samenwerking met de VU in Amsterdam en met GGz centraal en GGZ Noord Holland Noord.

Waarom is deze interventie ontwikkeld?

In Nederland was geen interventie voor de ggz hulpverlener gebaseerd op de ondersteuningsbehoefte van mantelzorgers. Onderzoek laat zien dat mantelzorgers niet alleen informatie nodig hebben over het ziektebeeld, de behandeling en eventuele omgangsadviezen. Mantelzorgers van personen met psychiatrische problematiek lijden zelf ook onder de gevolgen van de ziekte. Ondersteuning van mensen met psychiatrische problematiek blijkt één van de zwaarste vormen van mantelzorg te zijn omdat het intensief, complex en langdurig is. Het kan leiden tot een sterke afname van het psychologisch welbevinden van de mantelzorger en het zelf krijgen van psychische aandoeningen, in het bijzonder depressies en angststoornissen. Familieleden die intensief mantelzorg verlenen aan de patiënt hebben vaker zelf ernstige lichamelijke gezondheidsproblemen wat de oorzaak kan zijn van tijdelijk of definitief moeten stoppen met het geven van de ondersteuning aan de patiënt.

Het onderzoek kon worden gerealiseerd met behulp van ZonMw subsidie. Over het onderzoek dat zich richt op het ontwikkelen van deze interventie zijn publicaties verschenen in verschillende internationale tijdschriften¹.

¹ Zegwaard MI, Aartsen MJ Grypdonck MHF, Cuijpers P: Perceived burdens of informal caregivers of elderly persons with a severe functional psychiatric syndrome and concomitant problematic behaviour: A conceptual model. *Journal of Clinical Nursing* 2011, 20: 2233-58.

De interventie is innovatief omdat

De interventie geeft een duidelijk theoretisch kader en is vervolgens praktisch goed toepasbaar en gericht op de directe uitvoering van ondersteuning van familieleden. De interventie is niet alleen gericht op het verkrijgen van informatie over de ziekte en symptomen van de patiënt of op het geven van psycho-educatie. Beide onderwerpen zijn wel opgenomen in de interventie maar de focus is op het coachen van de mantelzorgers op thema's als rolverandering, (wederkerigheid in) sociale contacten, op (extra) spanningen in de relatie met de patiënt en verlies en rouw. De interventie begint met het bespreekbaar en concreet maken van de gevolgen van de psychiatrische ziekte voor het leven van de mantelzorgers. Voor de hulpverleners is bijvoorbeeld een topilijst beschikbaar en tijdens de uitvoering van de coaching doorlopen de hulpverleners een aantal stappen. Dit maakt het eenvoudig om de onzekerheid van hulpverleners in de communicatie naar naasten te doorbreken.

PIMM training

In de periode 2011-2013 hebben Altrecht en MOVISIE een Train-de-trainer PIMM ontwikkeld. In deze training leren hulpverleners de PIMM toe te passen en tevens leren zij hoe zij hun collega's kunnen trainen in het gebruik ervan. In meerdere GGZ instellingen (Altrecht, GGZ centraal, GGZ Noord Holland Noord, Antes) en in één welzijnsorganisatie (MeanderOnium) zijn ruim 500 hulpverleners getraind in het gebruik van de interventie. Het ontwikkelen van de training kon ook worden gerealiseerd met behulp van ZonMw subsidie.

Train-the-trainer (ToT)

De train- de- trainer bestaat uit 2 onderdelen. In het eerste deel worden de hulpverleners opgeleid tot trainer, waarna zij aansluitend in het tweede deel collega's trainen in het gebruik van de interventie.

In het eerste deel staan de theorie en de praktijk over familieondersteuning en het leren werken met de principes van de PIMM interventie centraal (in 4 dagdelen). Tijdens de training wordt veelvuldig gebruik gemaakt van ervaringsdeskundige gastdocenten o.a. vanuit de stichting Labyrint-In-Perspectief en de SKLF (nu onderdeel van MIND). Belangrijk is dat de trainers, al tijdens de training, ervaring op doen met de interventie. Door een mantelzorgers van 2 van de patiënten uit de eigen caseload te coachen, oefent de hulpverlener direct met het toepassen van de interventie in de dagelijkse beroepspraktijk. Juist deze praktijk gerichtheid maakt deze training uniek. De laatste dag van de ToT staat geheel in teken van het oefenen met trainingsvaardigheden. Middels intervisie tijdens de

Zegwaard MI, Aartsen MJ Grypdonck MHF, Cuijpers P. Differences in impact of long term caregiving for mentally ill older adults on the daily life of informal caregivers. A qualitative study. BMC Psychiatry 2013. DOI: 10.1186/1471-244X-13-103.

Zegwaard MI, Aartsen MJ Grypdonck MHF, Cuijpers P. Trust: an essential condition in the application of a caregiver support intervention in nursing practice. BMC Psychiatry 2017. DOI: 10.1186/s12888-017-1209-2

contacturen worden praktijk situaties ingebracht en door deze te bespreken worden inzicht verkregen en mogelijke oplossingen aangedragen.

In het tweede deel geven de hulpverleners training aan hun collega's. Het doel is ervaring op te doen met geven van de training en de trainers te begeleiden in hun trainerschap. Om ToT te kunnen worden moet elke TOT 5-6 collega's (uit het eigen team of de eigen afdeling) trainen in de methodiek van PIMM. Deze 5-6 collega's betrekken ieder weer 2 familieleden. In deze training gaat het vooral om het leren werken met de principes van de PIMM interventie (in 4 dagdelen). Aanvullende intervisie bestaat uit 2 maal 1 uur. Een trainer is na het volgen van beide fases van de train-de-trainer in staat om (samen met een andere trainer) de training te verzorgen. De trainers kunnen zelfstandig intervisie verzorgen.

Het trainen van hulpverleners in het eigen team of afdeling blijkt in de praktijk makkelijk uit te voeren. Door de training aan de collega's te geven worden in relatief korte tijd meer mantelzorgers betrokken en kunnen teamleden na de training op elkaar en op de trainer terug vallen voor advies. De 4 dagdelen van deze training blijkt makkelijk uitvoerbaar en geeft, mede door de inzet van ervaringsdeskundige gastdocenten, voldoende diepgang en training om vaardigheden te laten beklijven.

Het is ook mogelijk om alleen een methodiek training te volgen van 4 dagdelen. Ook dan wordt gebruik gemaakt van gastdocenten.

Meer informatie over de training kunt u vinden op www.mantelzorgjouwzorg.nl

Quotes uit de evaluaties van de Train the trainer

Het leukst vind ik het toepasbaar maken van de theorie.

De interactie in de rollenspelen is heel herkenbaar.

De gesprekmethodeken en de theorie passen goed in de praktijk.

Het beste onderdeel is training in de werksituatie

Ervaringen van mantelzorgers en hulpverleners met de PIMM

Uit een pilot met de interventie blijkt dat deze goed wordt ontvangen bij mantelzorgers en hulpverleners. De betrokken mantelzorgers voelen zich zeer serieus genomen. De mantelzorgers kunnen veelal voor het eerst hun gevoelens uiten en vertellen over de invloed van de ziekte op eigen levensloop. Zij herkennen de thema's die in de coaching worden aangeboden als thema's waar zij in het dagelijks leven mee te maken hebben en waar zij in meer en soms in mindere mate mee worstelen. Na afloop van de coaching vertelt een deel van de mantelzorgers dat zij het gedrag van de ander beter verdragen omdat zij het beter begrijpen. Ook geven zij aan meer inzicht te hebben gekregen in de vaak stroeve communicatie en wat zij kunnen doen om dit te verbeteren. Het kunnen praten over gevoelens van schuld, wanhoop, eenzaamheid en verlies geeft "ruimte in hoofd". Door te kunnen begrijpen waar deze gevoelens door veroorzaakt worden ervaren zij meer controle. Tevens word een deel van de mantelzorgers gesterkt in de noodzaak om een eigen leven te gaan oppakken naast de ondersteuning van de patiënt.

Uit deze pilot met de ToT werd tevens duidelijk dat de interventie aansluit bij de competenties van hulpverleners. De toepassing van de competenties op het gebied van mantelzorg ondersteuning is relatief nieuw. Er wordt wel psycho-educatie gegeven maar doorpraten op de gevolgen voor het eigen leven van de mantelzorger is nog relatief nieuw.

Effect?

Een effectstudie met de PIMM is in voorbereiding. Naar verwachting gaat de effect studie starten in 2018.

Contactpersonen voor verdere informatie of vragen

l.benningen@altrecht.nl en m.zegwaard@altrecht.nl