

## Psycho Educatie

Psycho Educatie is een methodiek in de hulpverlening aan mensen met een langdurige beperking of handicap. Ze verwijst naar een reeks educatieve of opvoedkundige interventies om mensen te leren omgaan met hun beperkingen door het verwerven van kennis, vaardigheden in de omgang, meer zelfvertrouwen en door psychologische verwerking.

### Wat is psycho-educatie?

Tijdens psycho-educatie geeft een medewerker je **voorlichting en advies** met betrekking tot je psychische klachten. Als je kampt met klachten heb je soms behoefte aan informatie. Dat kan bijvoorbeeld het geval zijn bij Autisme of ADHD.

### Waarom psycho-educatie?

Als eerste kun je achtergrondinformatie zoeken over je psychische klachten. Een pedagogisch medewerker kan je **achtergrondinformatie** geven over de oorsprong van klachten, en handvatten geven hoe ermee om te gaan. Er zijn uiteraard veel therapieën die helpen klachten, zoals cognitieve gedragstherapie en schematherapie. Toch helpt een informatiebijeenkomst soms al heel veel. In een groep of alleen krijg je **voorlichting** over jouw psychische klachten. Die informatie kan helpen om jouw klachten een plek te geven.. Zo verschaft je jezelf iets meer ruimte om te ontspannen. Als je ook leert dat autisme voor een deel erfelijk bepaald is, lucht dat wellicht op, aan je genen kun je niks doen.

Aan gedrag kun je wél wat doen, en ook hoe je met klachten omgaat. Ook daar krijg je **tips en handvatten** voor tijdens psycho-educatie. Door aandachtstekort en hyperactiviteit hebben mensen met ADHD bijvoorbeeld veel moeite met plannen en organiseren. Je krijgt dan bijvoorbeeld tips om het overzicht te bewaren over je financiën, of maakt samen met de psycholoog een stappenplan om een doel te bereiken.

Tot slot krijg je **advies**. Tijdens psycho-educatie krijg je uitleg over *waarom* dit werkt. Het kan rust geven om aan de slag te gaan met praktische tips. Je hoeft dan even niet te piekeren over je leven.

Psycho-educatie kan samengaan met therapie. Soms geeft een psycholoog tijdens de therapie voorlichting en advies. Daarnaast gaan jullie dan meer de diepte in middels bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie of schematherapie.

### Psycho-educatie voor familie en vrienden

Psycho-educatie wordt soms ingezet voor familie en vrienden van een cliënt. Ouders, kinderen, broers, zussen en vrienden komen zo meer te weten over jouw situatie. Dat kan heel prettig zijn. De betrokkenen voelen zich bijvoorbeeld minder schuldig. Een psychische stoornis heeft allerlei oorzaken. Soms voelen vrienden en familieleden zich onterecht schuldig. Ze denken dat het aan hen ligt dat je psychische klachten hebt.

Door voorlichting leer je meer over de oorzaken van een psychische stoornis. Ook kan advies veel betekenen voor het dagelijks leven. Wanneer moet je je actief bemoeien met je naaste? Wanneer kun je iemand beter even met rust laten? Tijdens psycho-educatie krijg je antwoord op zulke vragen. Als naaste van iemand met psychische klachten vind je hier tips.

**Bij welke stoornissen helpt psycho-educatie?**

Psycho-educatie werd voor het eerst toegepast door de Amerikaanse psychiater Liberman. Hij paste het toe op familieleden van schizofreniepatiënten. De verzorging en hulp kostten veel energie voor hen. Ze kregen vaak te maken met een burn-out. Ook bleken bepaalde gedragingen van familieleden tot verergering van schizofrenie te leiden. Daarom werd psycho-educatie ingezet. Door voorlichting leerden familieleden meer over schizofrenie.