



LOTGENOTENCONTACT
Kinderen uit een gezin waarin één van de ouders MS heeft, doen er goed aan te praten met lotgenoten. Daarvoor zijn speciale kinderkampen.
FOTO: S. MS-ANDERS

'Een lotgenotengroep kan iemand helpen de kracht te hervinden'

Alleen een lotgenoot kan en mag zeggen 'Ik weet precies wat je bedoelt'. Lotgenotencontact levert dan ook enorm veel (h)erkenning op, bij zowel patiënten als betrokkenen. Roel Petter is (medisch) maatschappelijk werker en organisator van activiteiten voor jonge lotgenoten. Hij vertelt over lotgenotencontact.

DE PRAKTIJK

"Er zijn verschillende manieren om lotgenotencontact te organiseren. Een bekend voorbeeld hiervan is chatten via internet. Digitaal contact is een goede manier om het hele jaar door contact te onderhouden met lotgenoten. We zien ook vaak dat na een echte ontmoeting het contact doorgaat via internet, vaak social media. Op die manier kunnen lotgenoten elkaar constant steunen en zo staan ze er nooit alleen voor. Als het tegenzit is er binnen handbereik iemand te vinden die met ze mee kan denken. Een andere, minder anonieme vorm van lotgenotencontact is face to face contact. Vooral wanneer je elkaar in levende lijve ziet kun je een echt gesprek voeren. Ook het omgaan met emoties gaat op deze manier veel soepeler. Face to face lotge-

notencontact kan op talloze manieren, bijvoorbeeld in de vorm van een praatgroep of een georganiseerde activiteit. Het ligt ook aan de lotgenoten zelf, of ze graag over hun probleem willen praten of dat ze liever gewoon even het probleem vergeten en focussen op gezelligheid met mensen die hetzelfde meemaken."

Negatieve spiraal

"Er zijn ook lotgenotengroepen waarin de nadruk ligt op het spuien van negatieve ervaringen. Men vindt elkaar dan in het klagen over de ziekte, of de beperkingen. Dit zie je soms ook op fora op internet. Voor deze lotgenotencontacten en fora geldt dat mensen zo in hun negatieve spiraal kunnen blijven hangen. Een goed lopend lotgenotencontact zorgt er voor dat mensen sterker worden en elkaars kracht kunnen zien en benoemen. Natuurlijk is er ook ruimte om het verdriet te uiten en de onmacht te benoemen, maar een lotgenotengroep kan iemand helpen de kracht te hervinden en op die manier om te kunnen gaan met ziekte, op een manier waarop zij er zo min mogelijk last van hebben. Ik denk dan ook dat professionele ondersteuning van belang is. Zeker voor beginnende groepen. Het doel moet zijn dat men zich sterker voelt na het deelnemen aan zo'n groep."



Roel Petter
Organisator van MS-kinderkampen, maatschappelijk werker bij MS-Anders en medisch maatschappelijk werker bij UMCG

FOTO: EVOLUWEB.NL

ANNE DE VOGEL

redactie@mediaplanet.com

Wat we doen bij MS-Anders

MS-Anders heeft als doel het verbeteren van de kwaliteit van leven voor mensen met Multiple Sclerose. MS-Anders financiert daarom niet alleen wetenschappelijk onderzoek, maar maakt zich ook hard voor de leefomgeving van de patiënt, zijn/haar partner en kinderen, de zorg eromheen.

Ons werk bestaat onder meer uit:

- Medisch-wetenschappelijk onderzoek
- Landelijke opleiding tot MS-verpleegkundigen
- Voorlichting
- Maatschappelijk werk
- Voedingsadvies
- Kinderkampen
- Jonge mantelzorgers
- MS-Anders Hulpfonds
- Koeltherapie

Door ons steeds te laten inspireren door de mensen die het beste weten wat er nodig is, namelijk de mensen met MS zelf, kunnen wij ons aanbod blijven optimaliseren. Maar ook mensen uit hun omgeving, deskundigen, therapeuten en hulpverleners zijn een bron van inspiratie en informatie. Vertel ons waar u behoefte aan heeft!



Omdat morgen je leven Anders kan zijn...

Stichting MS-Anders
Overschiestraat 59a
1062 XD Amsterdam

www.ms-anders.nl
T: 020 - 611 66 66