

# “Herstel en wat dan?”



## **Verslag symposium 20 april 2016**

*Een initiatief georganiseerd door het Platform Cliëntenraden Rijnmond*

**Antes**



## Blog

# Een zonnige dag vol inspirerende ontmoetingen

**'Van mens tot mens dat is mijn wens, met alle hens aan dek gaat niemand op zijn bek.'**

*Deelnemer dialoogtafel*

Het Platform Cliëntenraden Rijnmond organiseerde op 20 april 2016 het symposium 'Herstel en wat dan?'. Dit symposium was een vervolg op het symposium van 2014 'Herstel doe je samen'. Tijdens het symposium in 2014 liep ik stage als geestelijk verzorger en hielp ik humanistisch raadvrouw Meta Top mee met het organiseren van de dialoogtafels over het thema herstel. Ik had toen niet kunnen vermoeden dat ik twee jaar later deze dialoogtafels weer zou mogen organiseren maar nu vanuit mijn rol als docent aan de Universiteit voor Humanistiek (en binnenkort weer als geestelijk verzorger bij Antes). Ondanks het gemis van Meta bij deze dag was het ontzettend leuk om zoveel cliënten en andere betrokkenen op deze dag te zien.

De dag begon met een openingsverhaal van dagvoorzitter Ben van de Wetering (Directeur Opleidingen & Onderzoek Antes) waarin hij het programma met ons doornam. Ook benadrukte hij nog eens hoe belangrijk het is dat deze symposia door de cliëntenraden worden georganiseerd en hoe een interessant en interactief programma er samengesteld was. Na Ben sprak Sigrid van Deudekom, ervaringsdeskundige en trainer/coach. De zaal luisterde met ingehouden adem naar haar ervaringsverhaal. Op indrukwekkende wijze en geheel uit haar hoofd vertelde ze hoe ze is omgegaan met haar eetstoornis en het horen van stemmen. Wat mij in het bijzonder raakte in haar verhaal was dat ze op geheel eigen manier de stemmen een plek heeft gegeven en ze nu inzet als onderdeel van haarzelf wanneer zij dat zelf wil. Deze authentieke wijze van omgaan met stemmen horen werd zeer gewaardeerd door cliënten in het publiek die in het nagesprek ook stil stonden bij het belang van herstellen op je eigen manier.



Hierna gingen we uiteen in kleine groepjes om in dialoogvorm te praten over onze ervaringen met herstel. Ik was zelf begeleider van een van de gesprekken waarin we spraken over onze ervaringen met herstel, onze dromen en wat we als eerste stap richting die droom zouden kunnen doen. Ik vond het mooi om te zien hoe open iedereen was over zijn of haar ervaringen en hoe de deelnemers elkaar aanmoedigden om herstel op je eigen manier vorm te geven. Bijvoorbeeld door sport, vrijwilligerswerk en het belangrijkste: door het maken van eigen keuzes. De uitkomsten van de dialogen zijn verzameld en zijn in een overzicht gebundeld.

Na een heerlijke lunch in de zon konden we deelnemen aan twee workshops. Er was een ruime keuze van tien verschillende workshops over onder andere lichaamswerk, zelfzorg, triade en vrijwilligerswerk. Eenmaal terug in de gehoorzaal wachtte ons nog een spetterende afsluiting van de dag. Theatergroep 'Kracht van Beweging' speelde terugspeeltheater waarbij ze de ervaringen van de deelnemers terugspeelde in de vorm van improvisatie spel en zang.



Wat vooral bij mij bleef hangen na de inspirerende dag, was het idee dat herstel iets is wat iedereen in zijn leven op de een of de andere manier doet, niet alleen cliënten in de geestelijke gezondheidszorg (GGz). Daarvoor is geen vast recept, maar men kan elkaar wel ondersteunen bij het vinden van een eigen weg. En zo sloot dagvoorzitter Ben van de Wetering ook af, met het idee dat we misschien op zoek moeten naar een ander woord voor herstel. Een woord dat niet zorgt voor uitsluiting, sommige mensen zijn bezig met herstel en anderen niet, maar een woord dat iedereen insluit. Een leuk thema voor het volgende symposium!

Shirley Verschuren

Vanaf 1 juli weer werkzaam als geestelijk verzorger bij Antes

## Verslag

### Bezoek symposium 'Herstel, en wat dan?'

Op 20 april bezocht ik het symposium 'Herstel, en wat dan?' bij Delta Psychiatrisch Centrum in Poortugaal. Samen met een andere eerstejaarsstudent Humanistiek ging ik naar Poortugaal, onder de rook van Rotterdam, om deze psychiatrische instelling te bezoeken. Het was best een eind weg buiten de stad viel me gelijk op. Dit was ook een van de redenen waarom ik mee wilde naar het symposium. Je komt niet zo maar op zo'n plek.

Ik zat met gemengde gevoelens in de bus. Ik ben al wel eerder in zo'n instelling geweest, maar dan als familielid van een 'bewoner'. Niet in deze setting, als potentieel medewerker, misschien ooit in de toekomst. De gedachte dat ik met een soort begeleidende rol daar rond zou lopen gaf me een ongemakkelijk gevoel.



Het thema van het symposium, 'Herstel, en wat dan?', sprak me wel aan. Al herinner ik me achteraf gezien vooral veel momenten dat het niet hierom ging maar meer om de verhouding tussen cliënt en begeleider, als je het zo noemen wilt. De naam zegt veel over de verhoudingen, of heeft in ieder geval een behoorlijk aandeel in het gevoel dat de bewoners hebben over hoe ze worden benaderd. Na een introducerend praatje van de directeur van Antes sprak een ervaringsdeskundige. Een vrouw die zelf in de psychiatrie had gezeten en zagezegd was hersteld. Ik vond het een indrukwekkend verhaal. Ze sprak over herstel en wat dat voor haar betekende. Dat maakte het mooi vond ik. Het was heel persoonlijk.

Na de introductie gingen we uiteen in groepjes van ongeveer acht personen om met elkaar in dialoog te gaan over het thema. De dialoog werd geleid door een masterstudent humanistiek en we zaten samen om een tafel met zowel cliënten als professionals uit het werkveld. Er was een open sfeer en er werd veel uitgewisseld over verschillende belevingen van en ervaringen met herstel. Het verbaasde me dat dit soort gesprekken met zowel medewerkers als bewoners niet vaak voorkomen. Ik denk dat gelijkwaardige uitwisselingen tussen begeleider en bewoner waardevol zijn voor herstel. Dit kwam ook ter sprake tijdens de dialoog. 'Hoe kun je herstellen als je niet zeker weet of je het over hetzelfde "herstel" hebt?!' was op een gegeven moment de vraag. Deze vraag is mij het meeste bijgebleven van de dag.



Na deze dialogen ontmoetten we elkaar weer in een gemeenschappelijke ruimte waar een verzorgde lunch voor ons klaarstond. Na de lunch gingen we weer uiteen, we konden allemaal een workshop kiezen. Deze workshops werden verzorgd door verschillende mensen: professionals, ervaringsdeskundigen. Sommige workshopbegeleiders die zelf ooit in de psychiatrie hebben gezeten, hebben een opleiding gevolgd om hun ervaringen te delen op zo'n manier dat ze nieuwe bewoners kunnen helpen. Ik heb een workshop verhalen schrijven gevolgd. Het ging over het opschrijven van je levensverhaal. Een ervaringsdeskundige vrouw vertelde over hoe het haar heeft geholpen bij haar herstel. Ook deelde ze tips uit voor het schrijven. Ik vond het een mooi initiatief. Ik denk dat ervaringsdeskundigen een mooie brug kunnen vormen tussen cliënten en begeleiders. De cliënten waren erg te spreken over de workshop, dat vond ik mooi om te zien.

Ik denk dat een ervaringsdeskundige zeker bij kan dragen aan een goed herstel, vooral als een soort mentor. Iemand die een psychiatrische instelling van beide kanten kent, en voor een groepje cliënten als maatje kan dienen, en als tussenpersoon, als de stap naar de begeleiding te groot voelt of te onveilig.

Het bijwonen van het symposium heeft me aan het denken gezet zoals je misschien merkt bij het lezen van dit verslagje. Het bezoek aan dit symposium is waardevol voor het vervolg van mijn studie. De meerwaarde van gelijkwaardigheid, een belangrijk thema in het humanisme, heb ik gezien deze dag.

Merel,  
Studente Opleiding Humanistiek, Universiteit van Utrecht

## Uitkomsten dialogen

### Overzicht van de dromen over herstel en de eerste stap, het doen.

#### Dromen over herstel

- Mijn droom is om een gelukkig leven te kunnen leiden, waarbij ik mijzelf in harmonie voel en in harmonie met andere mensen en in harmonie met god
- Fysiek welbevinden, groei, leven met hart en ziel en van betekenis zijn
- In mezelf investeren
- Vertrouwen en mijn aandacht op dat wat fijn is, goed gaat, lief is. Zowel in mezelf als in de situaties of mensen op straat. Want ik geloof dat waar je je energie op richt groeit
- Meegaan met de stroom, ontspannen, vertrouwen, dat de stroom me zal leiden, naar de zee van ruimte, waar ik vrij zal zijn
- Iedere dag met een lach, humor in mijn leven
- Het leven accepteren met alles wat erbij komt kijken, niet gestigmatiseerd maar geaccepteerd worden
- Als mens gezien worden zonder dat psychische kwetsbaarheid een leidraad is, wij zijn mensen met kwaliteiten en talenten en die willen gezien worden
- Los komen van label
- Compassie en empathie
- Er mogen zijn in alle kwetsbaarheid
- Maatschappij de handen in elkaar steken om de samenleving menselijker te maken
- Een samenleving opbouwen met aandacht voor elkaar
- Volwaardig meedoen door mijn kwaliteiten in te zetten
- Lekker in mijn huisje zitten en vrijwilligerswerk doen en een reisje maken
- Een nieuwe vorm van behandeling, herstel zowel functioneel als maatschappelijk waarbij ruimte is voor zingeving, ontwikkeling en nieuwe levenspaden
- Meewerken aan vernieuwingen in de GGz waardoor het hebben van een psychische kwetsbaarheid gedegradeerd kan worden van abnormaliteit naar normaliteit. Herstel is: 'van lijden naar leiden'
- Senior begeleider / opleider worden in de GGz
- Een roman schrijven
- Tekenen
- Een spel ontwerpen
- Van mens tot mens in gesprek gaan en blijven zitten als het moeilijk wordt, uithouden en luisteren. De tijd nemen en niet meteen dicht metselen
- Op scholen spreken / voorlichten over psychiatrie, meer begrip voor psychische ziekten, ook bij kinderen
- Levenservaringen en inzichten met elkaar delen, besef van dat verandering (groei) ook pijn doet

- Zorgen dat mensen in herstel samenkomen en daarin geen grote sprongen maar kleine stapjes nemen

### **Doen, eerste stap richting de droom over herstel**

- Genieten van kleine dingen want dat zijn eigenlijk grote parels
- Genieten van ieder moment
- Beter plannen om op tijd naar bed te gaan en meer structuur aanbrengen
- Beginnen met wat ik altijd al wilde doen
- Half uur piano oefenen op een manier waar ik zelf blij van word en anderen blij mee kan maken
- Verder gaan op mijn eigen weg en mij eigen tempo waarbij ik gebruik maak van mijn kwaliteiten
- Zonder oordeel iemand blanco horen / zien
- Blijven luisteren naar levensverhalen, de 'echte' wereld laten doordringen in het systeem
- Kleine dingen met aandacht doen, ik hoef niet de hele wereld te redden, ik wil bijdragen aan mensen hun levensvreugde. Dat zit 'm volgens mij in kleine dingen, een glimlach, even bellen etc.
- Mensen in mijn omgeving met liefde en als mens behandelen, zodat hun krachten en kwetsbaarheden een plek krijgen in ons contact
- Oefenen om medewerking te vinden in plaats van weerstand op te bouwen
- Iemand opbellen / schrijven, contact maken
- Contact opnemen met mensen die mij hebben geholpen
- Contact opnemen met kennis die ik uit het oog verloren ben en zien wat voor nieuwe perspectieven dat oplevert
- Oriëntatie gesprek op mogelijk nieuwe werkplek
- Ik ga contact zoeken met het ondersteunend bureau van de Brede Raad Rotterdam