

## Vivenz

Sommige mensen **kunnen** door de bomen het bos niet meer zien. Ze **willen** het wel, maar ze zijn er nog niet helemaal **klaar** voor. Ze komen bij Vivenz terecht omdat ze onrust hebben en voelen. Wij geven - als ervaringsdeskundigen - lichte ondersteuning. Sleutelwoorden hierin zijn: willen (is het zinvol?), kunnen (kun jij dit?) en klaar (ben je er klaar voor?). We benadrukken het 'willen', we activeren het 'kunnen' en we proberen het vuurtje wat binnenin zit aan te steken door de knop 'klaar' aan te scherpen.

In onze praktijk zien we redders, slachtoffers en aanklagers. De redder is ervan overtuigd dat hij oké is en de mensen om hem heen niet. Het slachtoffer vindt zichzelf juist niet oké en hoopt dat anderen hem zullen redden. De aanklager bedient zich van het opgestoken vingertje en vindt helemaal niets oké. Het is op dat moment onze taak om de ander het gevoel te geven dat hij oké is. Soms moeten we echter 'op onze handen zitten'. Als mensen een probleem hebben, moet je ze soms in de goot laten belanden; ze moeten leren zelf onderuit te gaan en vervolgens weer op te krabbelen. Wij zijn er vervolgens om ze te helpen herinneren wanneer hun laatste probleem was en ze dit te laten definiëren. Als ze echt willen, kunnen en er klaar voor zijn, motiveer je hen (en zij zichzelf!) om het voortaan anders (en zinvol) aan te pakken.

Mensen spreken vaak in algemeenheden, zoals 'niemand wil naar me luisteren!' Wij gaan dan terug naar de basis en stellen simpele vragen als 'wie wil er niet naar je luisteren?' of 'heb je wel eens duidelijk gezegd wat je probleem is?' Je moet proberen zo goed mogelijk te verwoorden wat je nodig hebt, want het kan zijn dat mensen wel naar je luisteren, maar het niet met je eens zijn. Uiteraard is dit een heel proces, tijdens welke je gaat inzien waarom de dingen gaan zoals ze gaan en hoe

je dingen zo simpel mogelijk op kunt lossen. Als je moeite hebt met de eerste regel, begin dan met de tweede. Maak je probleem 'klein', zodat je het kunt behappen.

Wij geven geen adviezen; we helpen je alleen orde te scheppen in de chaos. Het gereedschap en de kennis hiertoe zitten in jezelf. Iemand is zelf de eigenaar van zijn probleem, wij maken gebruik van bewuste communicatie om erachter te komen wat nodig is om het op te lossen. Ook provocatieve coaching (vertrouwen, humor en eerlijkheid) is een hulpmiddel. Zoals gezegd geven onze ervaringsdeskundigen alleen lichte ondersteuning. Als iemand acute hulp nodig heeft, bijvoorbeeld bij een uithuiszetting, dan verwijzen we door.

Voor veel cliënten met psychische problemen is het moeilijk de stap te zetten naar een terugkeer in de maatschappij. Vivenz werkt veel met vrijwilligers die ook de cursus 'Werken met je eigen ervaring' hebben gedaan. Hierdoor is de stap naar de maatschappij minder groot en kun je jouw eigen ervaringen omzetten in deskundigheid. Als ervaringsdeskundige kun je iets betekenen voor een ander. Na de GGZ en/of aan het eind van je behandeling biedt Vivenz korte cursussen aan om verder te gaan met je eigen proces.

### **Cursus Werken met je eigen ervaring**

Opleiding tot ervaringsdeskundige voor (ex-)GGZ-cliënten.

#### **Waar gaat het over?**

De training omvat de volgende onderdelen.

Persoonlijke vorming tot ervaringsdeskundige (6 dagdelen)

- Empowerment
- Kernkwaliteiten
- Omgaan met emoties over eigen ervaring
- Eigen ervaring zien in het perspectief van de kwaliteit van je leven
- Conclusies trekken uit eigen en andermans ervaring als cliënt

### De rol van ervaringsdeskundige (2 dagdelen)

- De plaats van de ervaringsdeskundige in de zorg en de activiteiten van Vivenz
- Taken, bevoegdheden, verantwoordelijkheden en competenties

### Sociale vaardigheden (7 dagdelen)

- Actief luisteren naar ervaringen van anderen
- Reflecteren
- Stellen van stimulerende en helpende vragen
- Je verhaal vertellen in een groep
- Reageren op reacties
- Doelgericht leiding geven aan een bijeenkomst
- Reageren op een hulpvraag
- Helpend adviseren

### Voor wie is het bedoeld?

Deze training is bedoeld voor mensen die zover hersteld zijn dat zij met hun (herstel)ervaring anderen willen helpen.

### Wat is het doel?

Na deze training is de deelnemer in staat om:

- als co-trainer te participeren in trainingen
- zelfstandig als trekker van herstelwerkgroepen te functioneren
- als ervaringsdeskundige (ex-)GGZ-cliënt vrijwilligerswerk te doen in de GGZ
- soepel in te stromen in de MMZ-BGE opleiding

### Wat verder belangrijk is om te weten

Aan de training gaat een intakegesprek vooraf, na onderdeel twee volgt een persoonlijke tussenevaluatie. De deelnemer is bereid een dagdeel per week voor de training en gemiddeld een dagdeel per week voor huiswerk te investeren. De training wordt afgesloten met een praktijktoets. Bij goed gevolg wordt een certificaat uitgereikt.

Aantal bijeenkomsten: 15 wekelijkse bijeenkomsten

Aantal deelnemers: 8 tot 10 volwassenen

Trainer: een trainer van Vivenz afdeling Cliëntenondersteuning

## **Informatie en aanmelding**

U kunt zich aanmelden via de website [vivenz.nl](http://vivenz.nl) of bel met de klantenservice, bereikbaar op telefoonnummer 088-8233233

Herstel is een persoonlijk proces dat mensen met psychische en/of verslavingsklachten aangaan, om meer controle en concrete doelen in hun eigen leven te verwerven. Herstel is een individuele zaak en kan gezien worden als weer op weg zijn het eigen leven in de samenleving te leiden. Vivenz biedt haar cliënten drie soorten herstelactiviteiten:

1. de training 'Op eigen kracht vooruit',
2. de empowerment-training,
3. de herstelwerkgroepen.

De training 'Op eigen kracht vooruit' is bedoeld voor cliënten die aan het begin van het herstelproces staan. Via deze training bieden we de cliënt de gelegenheid om:

- kennis en begrip over herstel te vergroten;
- herstelervaringen met anderen te delen en
- herkenning, erkenning en steun te ervaren;
- meer grip te krijgen op de eigen situatie en toekomst door het opdoen van vaardigheden en het hervinden van kracht;
- weerbaarder te worden;
- zicht te krijgen op en invloed nemen in het behandelplan en wat je er zelf aan kunt doen.

Aan deze doelen wordt in kleine stapjes gewerkt. Elke vooruitgang, ook al lijkt deze nog zo klein, zien we als een overwinning en als een stap op weg naar herstel. De cliënt leert:

1. zichzelf te uiten;
2. op te komen voor zichzelf;
3. meningen te formuleren;
4. inzicht te krijgen in eigen herstel;
5. ervaringen te delen;
6. welke waarden belangrijk voor hem zijn;
7. eigen keuzes te maken;

8. zichzelf een doel te stellen waaraan gewerkt gaat worden;
9. te bepalen welke steun hij hierbij kan krijgen, van wie en hoe deze in te schakelen;
10. welke invloed hij zelf kan hebben op het eigen herstelproces.

De eigen kracht van de cliënt, vormt de basis van zijn herstel. De doelstelling van de empowerment-training is om het zelfvertrouwen van de deelnemer te vergroten zodat hij weer regisseur van zijn leven en verdere herstelproces wordt. De empowerment-training is een vervolg op de training 'Op eigen kracht vooruit.' Afhankelijk van de vraag van de deelnemer wordt uit onderstaande onderwerpen een selectie gemaakt:

- bewustwording van sterke en zwakke eigenschappen ten aanzien van een door de deelnemers te bepalen onderwerp, zoals wonen of werk;
- analyse van het zelfbeeld en versterking van het zelfvertrouwen;
- uitbreiding van sociale en communicatieve vaardigheden;
- ombuigen van negatieve gevoelens en gedachten ten aanzien van een door de deelnemers te bepalen onderwerp, zoals wonen of werk;
- grenzen stellen en bewaken,;
- ontwikkelen van een krachtige en realistische persoonlijke presentatie;
- in kaart brengen van doelen, vaardigheden, interesses en ervaring ten aanzien van een door de deelnemers te bepalen onderwerp, zoals wonen en werk;
- vergroten van het persoonlijk netwerk;
- vergroten van het verantwoordelijkheidsgevoel bij het nemen van beslissingen;
- aanbrenge van structuur.

De empowerment-training is een groepstraining voor acht tot tien deelnemers. De trainer belicht kort alle bovengenoemde onderwerpen en vervolgens gaat de deelnemer er tijdens de bijeenkomsten in de vorm van oefeningen mee aan de slag.

Opdrachten zijn heel divers en praktisch van aard. Ze hebben tot doel de deelnemer uit te dagen om op een andere, constructieve wijze naar zijn probleem te kijken. Ervaringen uitwisselen met lotgenoten heeft een positief effect op dit proces. De deelnemer krijgt ook huiswerkopdrachten die tijdens de bijeenkomsten besproken worden. Voorafgaand aan de training vindt een intake plaats. De training bestaat uit zes tot negen wekelijkse bijeenkomsten van twee tot drie uur.

Een herstelwerkgroep is in wezen een zelfhulpgroep. Deelnemers zijn cliënten die al verder gevorderd zijn in hun herstelproces. Aan de orde komen het eigen herstelproces, het verloop van het individueel herstel, bevorderende en belemmerende factoren ten aanzien van herstel, signalen ten behoeve van de zorg en de verdere ontwikkeling van herstelondersteunende zorg en het nemen en uitwerken van initiatieven tot cliëntgestuurde activiteiten. De herstelwerkgroep wordt geleid door de deelnemers zelf, eventueel ondersteund door coaches/ervaringsdeskundigen. Wij helpen de groep slechts op te starten en treden terug op het moment dat de groep zelfsturend is.

In een tweedaagse training leren de zorgverleners om te gaan met herstelprincipes en leren ze cliënten te ondersteunen in hun herstelproces. De deelnemers worden aan de hand van ervaringsverhalen en eigen ervaringen vertrouwd gemaakt met het begrip herstel en er wordt een begin gemaakt met de gedachtevorming over herstelondersteunende zorg. De uitkomst van de training is een begin van een plan van aanpak om de organisatie of een deel daarvan te veranderen naar een herstelondersteunende zorginstelling.

De training is bestemd voor alle werkers in de GGZ. In de training wordt aan de deelnemers gevraagd om aan de hand van een eigen herstelervaring na te denken over bevorderende en belemmerende factoren en deze factoren met de andere deelnemers te delen. Aan de training kunnen maximaal 25 mensen deelnemen, bij voorkeur samengesteld per werkeenheid. Het programma is als volgt:

### *dag 1*

- uitleg van het begrip herstel
- ervaringsverhaal
- oefening met eigen herstelervaringen
- huiswerk: inventariseren van bevorderende en belemmerende factoren

### *dag 2*

- bespreking huiswerk
- inleiding herstelondersteunende zorg
- oefening aan de hand van een casus
- inleiding en oefening behandeling, rehabilitatie en herstelondersteunende zorg
- reflectie en het maken van voornemens voor het eigen werk

De training wordt gegeven door professionele, ervaringsdeskundige trainers, bijgestaan door ervaringsdeskundige ex-cliënten.

### **Vivenz cliëntenondersteuning: een groep ervaringsdeskundigen**

Wat is ervaringsdeskundigheid? Ervaringsdeskundigen zijn mensen die ervaring hebben met de psychiatrie als cliënt en die binnen Vivenz de opleiding 'Werken met je ervaring' hebben gevolgd. Ervaringsdeskundigen hebben een groot inlevingsvermogen; ze weten hoe hun eigen herstelproces is verlopen en kunnen die ervaring inzetten bij het herstel van anderen. Ze beschikken over allerlei handvatten en gereedschappen en kunnen die aan anderen overbrengen.

Het werk van een ervaringsdeskundige bij Vivenz bestaat o.a. uit:

- voorlichting geven
- gastlessen geven
- workshops
- vrijwillige thuisbegeleiding
- ingezet worden bij thuisbegeleiding
- inloopsprekuren

- trainingen volgen
- trainingen geven en co-trainer zijn
- gesprekken op afspraak (een luisterend oor bieden)

Ook het begeleiden van een cliënt bij een gesprek met een behandelaar hoort erbij. Je bespreekt dan vooraf wat jij voor hem kunt betekenen. Je geeft aan waar de cliënt op moet letten, zoals de duur van de therapie en de kosten (eigen bijdrage) ervan. Het is raadzaam om om bedenktijd te vragen. Je mag nooit de verantwoordelijkheid overnemen: je moet de cliënt zoveel mogelijk zelf laten spreken, bellen etc. De kans bestaat namelijk dat als jij het doet, je het niet goed doet. Je kunt de cliënt wel zo goed mogelijk voorbereiden op een dergelijk gesprek door vragen als: 'Wat is het nu precies dat jij nodig hebt?' en 'Kunnen we jouw hulpvraag duidelijker formuleren?' Het is belangrijk voor het zelfvertrouwen van de cliënt dat je begrip toont en af en toe herhaalt wat de ander zegt, zodat je zeker weet dat alles duidelijk is.

Ervaringsdeskundigen geven geen kant en klare oplossingen, ze helpen slechts bij de bewustwording van het probleem en proberen inzicht te bieden. Hoewel ze natuurlijk veel dingen weten over hun cliënten, geven ze hen de optimale vrijheid door hen zelf te laten praten over wat ze willen. Ze benoemen slechts wat ze horen en zien en proberen de cliënten vragen mee te geven zodat ze gaan nadenken en zelf tot het inzicht komen wat ze nodig hebben.

Hoewel het werk als ervaringsdeskundige bij Vivenz vrijwilligerswerk is, is het is niet vrijblijvend: we hebben wel degelijk een contract met Vivenz. We krijgen ondersteuning en coaching van Vivenz bij wat er op dat moment speelt en ze wijzen ons op de verschillen tussen hulpverleners en ervaringsdeskundigen.

Wij bieden veiligheid, herstel en empowerment aan vanuit een niet oordelende houding. Ook psycho-educatie wordt geboden. Hiertoe worden vooraf korte zinnen opgeschreven, zodat je niet teveel uitweidt en bij je verhaal blijft. Vat alles kort sa-



men, anders kan de ander de draad kwijtraken. Onderstaand een voorbeeld hiervan:

### **Huisregels voor het inloopsprekuur met ervaringsdeskundigen**

De huisregels voor het spreekuur zijn opgesteld door de ervaringsdeskundigen zelf. Ze zijn opgedeeld in drie delen: in gesprek met de cliënt, contact met de cliënt buiten spreekuur en contact tussen ervaringsdeskundigen.

#### *In gesprek met de cliënt:*

- Beloof geen dingen die je niet kunt waarmaken, de cliënt komt voor zijn verhaal, niet dat van jou.
- Kom niet met oplossingen; we zijn geen hulpverleners, we zijn een luisterend oor. Houdt de tijd in de gaten, 45 minuten is genoeg om je verhaal te vertellen.
- Leg voor het gesprek uit wat de bedoeling is en hoe lang het gesprek zal duren.
- Schrijf de gegevens van mensen op voor je begint met praten.
- Zoek naar de vraag achter de vraag.

#### *Contact met de cliënt buiten het spreekuur:*

- Contact buiten het spreekuur vindt alleen plaats in overleg met de coach.
- Ontvang geen bekenden tijdens het spreekuur (geen vrienden, familie of collega's).

#### *Contact tussen de vrijwilligers:*

- Spreek conflicten één op één uit, eventueel met de coach erbij.
- Facebook is geen communicatiemiddel.
- Niemand is de baas, iedereen is gelijk. Denk aan de feedbackregels wanneer je iemand aanspreekt op zijn of haar gedrag.

Deze regels zijn opgesteld om elkaar te beschermen. Laten we elkaar in alle redelijkheid en met goede bedoelingen aanspre-

ken wanneer er niet wordt gewerkt volgens deze regels.

### **Ervaringsdeskundigheid: Leren van je eigen ervaringen**

Als je dingen leert vanuit je eigen ervaring, ben je deskundige op het gebied van de dingen die je hebt meegemaakt in je leven of nog meemaakt. Als ervaringsdeskundige kun je werken met je eigen deskundigheid, je bent ervaringswerker. Zo geef ik gastlessen op middelbare scholen; ik vertel daar - net als in dit boek - over mijn ervaringen. Het verhaal dat ik schreef voor mijn eerste presentatie als ervaringsdeskundige luidt als volgt:

*Ik ben Lana, ik heb een lieve man en ik ben moeder van een zoontje van drie. Ik volg de cursus ervaringsdeskundige bij Vivenz en ben hier ook in die hoedanigheid. Ik wil graag leren mijn ervaringen om te zetten in deskundigheid.*

*Mijn ervaringen met dwang en separatie lopen als een rode draad door mijn leven, ik heb verschillende situaties meegemaakt waarin ik tegen mijn wil ben opgesloten. Ik heb een keer meegemaakt dat ik op straat een psychose kreeg. De politie werd erbij gehaald en ik werd voor langere tijd opgesloten in een politiecel. Het was me compleet onduidelijk waarom ik daar zat.*

*Ook in de sekte waarin ik terecht kwam, werd ik opgesloten. De eerste keer dat ik eruit kwam, wilde men mij helpen, maar de woorden 'gesloten afdeling' beangstigden mij zo dat ik er vandoor ging. Ik kwam bij een andere sekte terecht en werd wederom opgesloten. Na tien jaar kon ik vluchten en ik belandde in een Blijf-van-mijn-lijf-huis. Ook hier moest ik binnen blijven en mocht ik alleen met begeleiding naar buiten, maar ik voelde me daar wel veilig bij. Ik ben een paar keer opgenomen in een psychiatrische kliniek; voor mijn eigen veiligheid mocht/kon ik niet naar buiten, maar ik had een eigen therapeut en iemand die er de hele dag voor me was als ik wilde praten. Ook als ik gewoon niet alleen kon zijn met mijn gedachten, was er altijd iemand waar ik een beroep op kon doen. Iemand die naar me luisterde als ik voelde dat ik in een psychose of herbeleving terecht kwam. Of als ik*

*zelfmoordgedachtes kreeg en voelde dat ik moest vluchten. Ook al was het voor mijn eigen veiligheid, opsluiting is niet prettig, dus daarom was het heel belangrijk voor me dat ik een eigen kamer had waar ik me veilig voelde en mijn eigen, vertrouwde dingen om me heen had. Ik had bijvoorbeeld een cd-speler waarop ik rustige muziek kon afspelen en ik had een schildersezel en verf, zodat ik kon schilderen om tot rust te komen. Ik weet dus hoe belangrijk het is voor mensen die opgesloten zitten, om een veilig plek voor zichzelf te hebben, waar ze hun hobby's kunnen uitoefenen en ik hoop op deze manier mensen in vergelijkbare situaties te helpen.*

### **Waarom mensen slachtoffer kunnen worden van een machtsmisbruiker**

De groep waarmee ik destijds door Amerika reisde, trok erg veel bekijks. We reden met tientallen Harley Davidson motoren een stad in en zetten daar onze kampen op. In grote tenten traden we op met zang- en dansgroepen en we serveerden gratis snacks en drankjes. Zo kwamen we in contact met de mensen. We leken één grote familie en iedereen die geen huis had, was welkom.

Als je jong bent, ben je nog erg gevoelig voor invloeden van buitenaf. Als je je alleen voelt en er komt een stoere man op een motor naar je toe, dan voel je je een stuk veiliger. Je mag meerijden achterop een Harley, die stoere vent geeft je aandacht en is lief voor je ... veel meisjes komen dan in de verleiding en gaan met hem mee. Opeens tel je mee, je wordt met open armen in de groep onthaald en er wordt je verteld dat je een parel bent, Gods bruid! Dat God je geroepen heeft, dat je nu lid bent van een grote familie en dat je je geen zorgen meer hoeft te maken. Dat je je - als je gehoorzaam bent - kunt opwerken in de sekte. Daarvoor moet je de Bijbel lezen en Bijbelstudies volgen bij een pastor. De pastor houdt je voor dat diegenen die alles voor Jezus achterlaten in het Beloofde Land komen. Je voelt je verlaten door je eigen familie en je komt bij de sekte in een warm bad. Er wordt je iemand toegewezen die dag en nacht bij je is; die geeft je heel veel aan-

dacht en beantwoordt al je vragen als je begint te twijfelen. Je voelt je aanbeden, maar eigenlijk word je vanaf het begin af aan gehersenspoeld. De ene sekte is de andere natuurlijk niet, maar vanuit mijn verleden weet ik dat de sekte waarin ik zat zelfs nauwe banden onderhield met het criminele circuit (kinderporno).

Ik weet nu dat ik in een sekte ben terechtgekomen omdat mijn zelfbeeld niet sterk genoeg was. Doordat ik mij kwetsbaar opstelde, zagen mannen me als prooi, die ze wilden bezitten. Ik leefde onder de macht van anderen, voelde me niet vrij, maar ja, ik wilde naar het Beloofde Land! Ik legde mijn leven neer voor God. Zo konden mensen mij misbruiken. Ik geloofde alles en liet alles toe omdat ik dacht dat ik gehoorzaam moest zijn. Bovendien was ik niet anders gewend dan seksueel misbruikt te worden; het gaf me het gevoel dat ik belangrijk was, dat ik ertoe deed. Ik zie dit helaas nog steeds om me heen, ook in de Rooms-katholieke Kerk. Het gebeurt overal. Jammer dat zulke mannen bestaan, ik hoop dat wij onze zoon zó opvoeden dat hij anders met mensen om zal gaan.

Er zijn mensen die hulp vragen, die niet weten wie ze zijn, en er zijn mensen die zich ooit zwak hebben gevoeld en zich nu voeden met de hulpvragen van anderen, die zwakker zijn. Zij helpen de hulpvrager uit eigenbelang. Ik sta dan ook nog steeds kritisch tegenover mannen met macht, zoals voorgangers en dominees, maar ook leraren, politieagenten en andere hulpverleners. Natuurlijk moet je ervan uitgaan dat iemand een dergelijk beroep in eerste instantie kiest om anderen te kunnen helpen, maar soms komt het voor dat ze zich oppermachtig voelen en van hun positie misbruik maken. Een hulpverlener is ook maar een mens en ook al heeft hij de beste bedoelingen, het kan altijd een keer misgaan. Zodra zo iemand zelf in een crisis komt en zijn zelfvertrouwen verliest, kan hij in een situatie komen waarin hij de hulpvrager misbruikt. Sta daarom op tijd stil bij jezelf, je eigen kracht en waar je het voor doet.

Bij het werken als ervaringsdeskundige moet je je regelmatig

afvragen of je iets doet uit eigenbelang of voor een ander. Help je die ander aan zijn zelfbeeld en zelfvertrouwen te werken of wil je jouw visie overbrengen? Help je de ander zijn ware ik terug te vinden, zodat hij zonder jouw hulp verder kan of wil jij een belangrijke rol blijven spelen in het leven van de hulpvrager? Waarom help je iemand? En zo kom ik bij mezelf: waar doe ik het voor?

Ik help anderen helpen zodat ze niet (langer) hoeven mee te maken wat ik heb meegemaakt. Ik wil mensen vertellen over mijn leven, zodat ze de kracht in zichzelf zullen vinden en niet in omliggende factoren. Dat zou de God waarin ik geloof nooit willen. Hij heeft ons hersens gegeven, gevoel, maar ook wijsheid en die wijsheid mag je gebruiken. God heeft ons naar zijn evenbeeld gemaakt: we hebben zelf verstand en kunnen zelf nadenken. God zit niet op een troon in de hemel, laat anderen je dat niet wijs maken! Hij leeft in onze harten. Het maakt niet uit hoe je hem noemt, Allah, God, heelal of spirit, het allerbelangrijkste is liefde. Hou van jezelf en luister naar jezelf. Naar wat je voelt en wilt, want je mag een wil hebben.

Leer de kracht in jezelf te ontdekken en te gebruiken, dan zul je zien dat je leven mooier wordt. Kies voor jezelf en luister naar je hart, dan zul je zien dat je sterker wordt. Je bent geen prooi meer voor misbruikers, omdat je sterk bent. Als je leeft hoe jij wilt en bent wie jij wilt zijn, dan hebben ze geen macht meer over je. Ik wens jullie dat allemaal toe.

Op eigen kracht vooruit!