

Cursus Ervaringsdeskundigheid

## **Herstel, dat is voor mij leven in vrede met jezelf**

Het GGz Informatiepunt organiseerde deze zomer de cursus 'Ervaringsdeskundigheid'. Er was veel belangstelling, de cursus zat snel vol. Twaalf ervaringsdeskundigen rondden de cursus met succes af. Ik sprak één van hen, Sonja (47), verpleegkundige en zangeres in een band.

*Waarom deze cursus?*

Ik ben van huis uit verpleegkundige en heb graag contact met andere mensen. Maar door mijn aandoening stond ik jarenlang in de overlevingsstand, waardoor ik alleen maar met mezelf bezig was en er geen ruimte was voor andere mensen. Na een intensief traject van opname en therapieën ben ik steeds bewuster gaan leven. Gaandeweg stond ik meer open voor andere mensen. In het dagactiviteitencentrum kwamen andere cliënten vaak met hun verhaal bij mij. Dat ging vanzelf. Ik bleek talent te hebben voor luisteren. Daar wilde ik wat mee doen.

*Er is veel geschreven over het concept 'herstel'. Wat betekent herstel voor jou?*

Er blijken bij mij nogal wat blaadjes te ontbreken van de handleiding die ik bij mijn geboorte mee kreeg. Ik heb de missende pagina's terug weten te vinden, mede door de therapieën. Dat is voor mij herstel. In de afgelopen tien jaar, sinds mijn grootste crisis, heb ik een versnelde ontwikkeling doorgemaakt, als het ware van baby naar volwassene. Maar ik moest eerst finaal onderuit gaan om vervolgens weer op te kunnen gaan bouwen. Pas toen ik helemaal op de bodem zat realiseerde ik me hoe erg het met me was. Herstel is voor mij leren om gaan met hetgene wat je is overkomen, je

beperkingen leren accepteren en nieuwe vaardigheden ontwikkelen om prettig te kunnen leven. Leven in vrede met jezelf. Daar gaat het om.

*Hoe zou jij als ervaringsdeskundige iemand willen ondersteunen die nog helemaal aan het begin van dit proces staat?*

Ik zou mensen zoveel mogelijk gewoon laten ratelen, hun verhaal laten doen en hun problemen erkennen. Naast iemand gaan zitten en zeggen: 'Goh, wat naar voor je'. Het stomste wat je kunt doen is iemand tips en adviezen te geven. Daar zitten mensen op dat moment helemaal niet op te wachten. Ze hebben al vaak genoeg gehoord 'Kop op, stel je niet aan, iedereen heeft wel eens een dipje'. Daar kan ik razend van worden. Mensen willen altijd heel graag helpen door de weg te wijzen, maar daar staat iemand midden in een crisis helemaal niet voor open.



*Is dat volgens jou ook een valkuil van de hulpverlening, dat ze te graag willen helpen?*

Dat, en bovendien heeft de GGz helaas te maken met targets en quota. Ze moet productie draaien. Maar herstel heeft gewoon tijd nodig en laat zich moeilijk afdwingen of in een tijdsplanning gieten. Ik heb als cliënt vaak de vraag te horen gekregen: 'Wat heb je

nodig?' Maar dat wist ik zelf ook niet. Ik had begeleiding nodig om dat uit te zoeken. Daar heeft een hulpverlener geen tijd voor, maar kan een ervaringsdeskundige wel bij helpen.

*Lotgenotencontact wordt gezien als een belangrijk onderdeel van herstel. Hoe belangrijk is dat voor jou geweest?*

Tijdens de opname zat ik met allemaal ervaringsdeskundigen op een afdeling. Maar iedereen stond nog zo in de overlevingsstand dat er weinig aandacht was voor elkaar. Daar had ik toen weinig aan. Nu in de cursus zitten er allemaal mensen die verder zijn met hun herstel.

Omdat ze meer afstand hebben tot hun eigen ervaringen kun je beter met elkaar uitwisselen.

*Hoe zie jij je toekomst voor je? Hoop je ooit nog betaald aan de slag te kunnen?*

Natuurlijk droom ik ervan om ooit een betaalde baan te vinden waarin ik echt wordt gewaardeerd. Maar ik probeer niet te ver vooruit te kijken en zoveel mogelijk van dag tot dag te leven. Iedere dag opnieuw kijk ik wat er in het verschiet ligt. Ik ben nu eindelijk wie ik hoor te zijn. Met of zonder baan.

*Katrien van Meel*