

Interview met Milan Nagel, ervaringsdeskundige van het GGz Informatiepunt

In navolging van andere steden als Utrecht, Amsterdam, en Gouda wil het GGz Informatiepunt de mogelijkheid verkennen om in Leiden ervaringsdeskundigen buiten de GGz instellingen in te zetten, dus in de wijk. In maart 2015 is daarom in de Leidse wijk De Mors een pilot van start gegaan waarbij het sociale wijkteam is versterkt met een ervaringsdeskundige uit de geestelijke gezondheidszorg. We spraken met de ervaringsdeskundige in dit wijkteam, student Maatschappelijk Werk en Dienstverlening Milan Nagel.

Nog niet iedereen is bekend met het sociale wijkteam. Kun je uitleggen wat de functie ervan is?

Het sociale wijkteam is opgezet door de gemeente als eerste contactpunt voor alle zaken die te maken hebben met de wet maatschappelijke ondersteuning. In het team zijn alle disciplines vertegenwoordigd, denk aan thuiszorg, ouderenzorg, maatschappelijk werk etc. Het sociale wijkteam probeert om mensen zoveel mogelijk hun eigen kracht te laten ontdekken en te benutten. De nadruk ligt op participatie en herstel.

Welke functie vervul jij als ervaringsdeskundige binnen het team?

Ik ben onafhankelijk van andere organisaties op het gebied van zorg en welzijn, maar werk wel intensief met hen samen. Ten eerste help ik mensen op weg in het woud van voorzieningen. Veel mensen weten niet goed waar ze terecht kunnen voor hulp.

Een tweede taak is het geven van voorlichting. Iemand die voor het eerst in aanraking komt met de GGz is misschien overdonderd door alle nieuwe informatie. Ik leg dan zaken uit, bijvoorbeeld wat een diagnose-behandelcombinatie is, of wat het verschil is tussen een psycholoog en een psychiater.

Tot slot bied ik ook praktische ondersteuning. We gaan bijvoorbeeld wel eens met iemand mee naar een gesprek met de keuringsarts van UWV, wanneer die persoon niemand anders heeft.

Mensen kunnen toch ook direct hulp zoeken bij een instantie?

De kracht van het spreekuur van het sociale wijkteam is juist dat het contact laagdrempelig en vrijblijvend is. Mensen kunnen gewoon binnen lopen, ze hoeven geen afspraak te maken en al helemaal niet door een uitgebreide intakeprocedure. Dat is vooral belangrijk voor mensen die zich schamen voor hun klachten, of die vanwege eerdere negatieve ervaringen weinig vertrouwen hebben in de hulpverlening.

Het gaat vaak om inwoners in kwetsbare posities die kampen met psychosociale en/of psychiatrische problemen. Deze mensen zijn niet altijd even mondig. Maar we zijn er ook voor familieleden die zich zorgen maken om een naaste.

Wat voegt een ervaringsdeskundige toe aan het bestaande wijkteam?

Ik denk dat een ervaringsdeskundige in de GGz zich beter kan verplaatsen in een cliënt met psychische klachten dan de meeste hulpverleners die alleen vanuit de positie van hulpverlener deskundig zijn. Ik heb tenslotte ooit zelf ook in die situatie gezeten. Ik ben dus één van hen. Die herkenning kan ertoe leiden dat mensen makkelijker een vertrouwensband met mij aan gaan en adviezen van mij aannemen.

Toen mijn eigen psychiater bijvoorbeeld ooit tegen mij zei: 'Jij moet die pillen slikken', ging ik ertegen in. Ik was principieel tegen psychofarmaca, omdat ik het gewoon niet nodig vond. Hij had bovendien nooit die verschrikkelijke bijwerkingen waarover je vaak hoort aan zijn eigen lijf ondervonden. Een bondgenoot, of vertrouwenspersoon had mij misschien beter kunnen adviseren. Al was het maar omdat deze persoon aan mijn kant had gestaan.

Ik hoop dat de activiteiten van een ervaringsdeskundige anti-stigmatiserend werken en eraan bij dragen dat psychische aandoeningen uit de taboesfeer worden gehaald. Taboe staat een voorspoedig herstel in de weg. Herstel is een heel persoonlijk proces, dat voor iedereen anders verloopt. Als ervaringsdeskundige moedig ik cliënten aan om dit zelf vorm te geven. Waar nodig ondersteun ik hen daarbij.

Jij bent vrijwilliger. Wat levert dit werk jou op?

Het werken als ervaringsdeskundige is een onderdeel van mijn eigen herstelproces. Het biedt mij een zinvolle dagbesteding en structuur. Maar voor mij gaat het verder dan dit. Ik krijg hier de mogelijkheid om brede kennis op te doen van de geestelijke gezondheidszorg. Het werken als ervaringsdeskundige in het sociaal wijkteam Mors biedt mij de mogelijkheid om mijn persoonlijke ervaringen met de GGz te combineren met mijn studie Maatschappelijk Werk en Dienstverlening. En hopelijk betekent dit op termijn een opstap naar betaald werk.

Bovendien geeft het mij veel voldoening om mensen te helpen om naar vermogen mee te laten doen in de samenleving, de regie over het eigen leven terug te pakken en uiteindelijk weer vertrouwen te krijgen in de toekomst.