

## Een eerste kennismaking

In deze introductieles vind je uitleg over een aantal begrippen waar we in de cursus mee werken. Lees de tekst rustig door. Wellicht heb je tijd nodig om over de tekst en de uitleg na te denken of wil je het nog een tweede keer doorlezen. Neem de tijd die je hiervoor nodig hebt, voordat je aan de opdracht begint.

### *Ervaringen en ervaringskennis*

Iedereen die worstelt met een psychiatrische aandoening, een psychologisch probleem, een persoonlijkheidsstoornis of een verslaving heeft zijn eigen unieke ervaringsgeschiedenis. *Ervaren* betekent letterlijk: door ondervinding leren. Door de dingen die je meemaakt of hebt meegemaakt in de tijd dat het niet goed met je ging, ben je iemand geworden die door ondervinding geleerd heeft over zichzelf. Vaak wordt juist daardoor de betekenis van bepaalde zaken duidelijk. Hoe jij bent omgegaan met je kwetsbaarheid, je ziekte en de symptomen heeft jou een schat aan ervaringen opgeleverd en je gemaakt tot wie je nu bent. In die zin zijn ervaringen dus een goed leermiddel. Door deze ervaringen te beschrijven en te delen met anderen bied je andere mensen die nog worstelen met hun ziekte de gelegenheid iets van jou te leren. Herkenning vinden bij een ander draagt bij tot het herstelproces: je bent niet de enige. Dit noemen we ervaringskennis.

### *Herstelproces*

Herstellen van een psychiatrische ziekte of een verslaving is een proces dat moed en doorzettingsvermogen vereist. Het houdt veel meer in dan het herstellen van de ziekte zelf. Je moet herstellen van de discriminatie waaraan je bent blootgesteld, van het gebrek aan mogelijkheden tot zelfbeschikking, het negatieve effect van werkeloosheid of moeten stoppen met je studie en het verlies van contact. *Herstel* is een ingewikkeld en vooral tijdrovend proces dat je zelf moet doen. Het is een proces dat zich grotendeels in het innerlijk van een persoon voltrekt. De kernbegrippen van herstel zijn: de eigen regie weer nemen, ontdekken en inzetten van je eigen kracht en het maken van keuzes.

### *Herstel en genezing*

In het dagelijks taalgebruik bedoelen we met herstel hetzelfde als genezing. Als je griep hebt en de koorts zakt na een paar dagen, dan zeg je dat je herstellende bent. De symptomen verdwijnen en de griep gaat over: je bent weer hersteld. In de psychiatrie is dat anders. In de psychiatrie is herstellen niet hetzelfde als genezen. Veel mensen met een psychische aandoening of verslaving bemerken dat deze niet te genezen zijn. Zij worden blijvend geconfronteerd met psychische klachten, en met beperkingen of kwetsbaarheden die niet overgaan. In veel gevallen is het een kwetsbaarheid waar je mee moet leren leven.

### *Herstel*

Herstel betekent hier dus niet dat het psychisch lijden verdwijnt, dat de symptomen weggaan en dat je het leven kunt oppakken zoals je dat gewend was. Toch kun je heel goed herstellen zonder dat de aandoening overgaat. Herstel gaat over de manier waarop je met je aandoening omgaat, over hoe je die een plek geeft in je leven en over je pogingen een bevredigend en zinvol leven op te bouwen. Herstellen betekent het accepteren van de aandoening en de beperkingen die daaruit voortvloeien. Overigens betekent die acceptatie niet dat je de aandoening lijdzaam ondergaat en je volledig schikt in de patiëntenrol. Herstellen is een actieve vorm van accepteren. Niet berusten in totale invaliditeit, maar uitgaan van de mogelijkheden die zich aandienen (Van Weeghel, 1995).

Herstel staat voor vertrouwen, niet voor berusting. Wilma Boevink, senior wetenschappelijk medewerker bij het Trimbos Instituut, initiatiefneemster van HEE en ervaringsdeskundige, is een voorvechtster van herstel. Zij stelt in één van haar bijdragen: 'Je bent meer dan je stoornis. Je hebt weliswaar een psychische aandoening, maar je bent een compleet mens met een heel leven dat geleefd wil worden'. (Boevink, 2006)

### *Empowerment en ervaringsdeskundigheid*

Het begrip herstel heeft alles te maken met *empowerment en ervaringsdeskundigheid*. Iemand kan slechts dan herstellen wanneer hij vertrouwen krijgt in zijn eigen kracht. Om dat te bereiken heeft hij ervaringskennis nodig. Als iemand vervolgens zijn eigen ervaringskennis combineert met de ervaringskennis van anderen die soortgelijke ervaringen hebben, dan wordt iemand ervaringsdeskundige. Daarom zijn ervaringsdeskundigen mensen die hun deskundigheid inzetten om herstel en empowerment van medeciënten te ondersteunen. Empowerment betekent dat mensen met psychische beperkingen de controle over hun leven herwinnen, hun eigen keuzes kunnen maken en toegang krijgen tot de hulpbronnen om die keuzes uit te voeren (definitie van Kenniscentrum Phrenos).

### Opdracht

Vóór je begint met jouw herstelverhaal, willen wij je vragen de volgende opdracht te maken.

1. Kennismaking: stel je zelf voor.

Je verhaal is vers: je zit er nog middenin! Het delen van deze ervaringen met anderen blijkt goed te zijn voor je eigen herstel. Het betekent dat je ruimschoots de gelegenheid neemt om te vertellen over je psychisch lijden, over je leven en jouw eventuele gang door de hulpverlening.

#### Delen door te schrijven

Als je jouw eigen herstelverhaal gaat schrijven, waar ga je het dan over hebben? Waar ligt de link met het begrip 'herstel'? Herstellen betekent dat je soms afstand kunt nemen van je eigen (negatieve) ervaringen. Dan kun je zien wat jou geholpen heeft in je herstelproces. Je ziet positieve manieren om met je handicap om te gaan: door kleine dingen, maar ook door zware beslissingen die je hebt genomen in je leven. Je ziet wat je gesteund heeft op de weg van herstel en wat niet. Je weet dat herstellen niet per definitie betekent dat je geneest van je ziekte, maar dat herstel een proces is. Je ontdoet je van de patiëntrol en legt de nadruk op je eigen handelen op de weg van herstel. Juist door te schetsen hoe je uit een diep dal komt en tot een positieve ervaring maakt, maakt jouw herstelverhaal zo waardevol voor anderen.

#### Waarover schrijven?

Jouw herstelverhaal kan gaan over de hopeloze situatie waar je uit bent opgekrabbeld, hoe je weer perspectief hebt gevonden. Het kan een getuigenis zijn van grote veerkracht, herstellend vermogen en verworven levenswijsheid. Jouw verhaal is uniek. Wat jouw verhaal verbindt met andere herstelverhalen is de ervaring met ernstig psychisch lijden, de zoektocht naar de juiste hulp en de beslissende wending. Deze wending is gebaseerd op overwinning van angst, ontdekking van eigen kracht en de steun van vertrouwende anderen. Misschien zit er in jouw verhaal nog de woede over een behandeling of over wat jou is overkomen. Maar ook jouw verhaal heeft een goede afloop. Want een eventuele terugval is niet het einde van herstel. De goede afloop van jouw verhaal is jouw vertrouwen daarin (Plooy, 2006)

#### Eigen kracht hervinden

Een herstelverhaal begint vaak met psychisch lijden, want daarvan moet je immers herstellen. Op een gegeven moment ging het niet goed met je of je merkte dat je anders was. Wellicht ben je opgenomen of ging je therapie volgen en zodoende kwam je in aanraking met de hulpverlening. Toen het langzaam beter met je ging, moest je herstellen van het stigma van verslaafde of psychiatrisch patiënt dat je er gratis bij kreeg en wellicht stigmatiseer je jezelf, voel je je schuldig en stop je jezelf in een hokje.

Waar het om gaat is waar je jouw eigen kracht in vindt, hoe je overlevingsstrategieën hebt ontwikkeld, wat je bronnen van steun zijn, hoe je omgaat met jouw valkuilen en oplossingen kiest, en de rollen die je allemaal in je leven vervult. Het kunnen benoemen van herstelmomenten of omslagpunten in je leven is hierbij van essentieel belang.

#### Opdracht:

Wat zou jij willen beschrijven in je herstelverhaal oftewel: wat is de kern van jouw verhaal? Leg uit waarom het voor jou belangrijk is je herstelverhaal op te schrijven.

## Bouwsteen 1: Psychische aandoening of kwetsbaarheid

### Toelichting van begrippen

De term psychische *aandoening* wordt gebruikt om een beschrijving te geven van een geestelijke en emotionele gesteldheid die als afwijkend wordt gezien in de maatschappij waarin je leeft. Je functioneren als mens wordt ten gevolge van deze aandoening/kwetsbaarheid op de belangrijke levensgebieden, zoals werken, wonen, sociale contacten en leren, belemmerd. De *kwetsbaarheid* die je hebt kan blijvend zijn. Wanneer de *symptomen* van de aandoening naar de achtergrond verdwijnen of helemaal weg zijn, blijf je gevoeliger dan mensen die nooit dergelijke *klachten* hebben gehad om opnieuw klachten te krijgen. Wanneer je na een periode dat het goed ging, opnieuw klachten krijgt noemen hulpverleners dat meestal een terugval. Door je kwetsbaarheid krijg je bij tegenschot vaak weer de klachten van de aandoening.

Zo'n psychische aandoening kan jaren voorop staan in je leven. De intensiteit en de duur van de symptomen verschillen van persoon tot persoon. Het verloop van een *psychische aandoening* laat zich niet voorspellen. De meest voorkomende aandoeningen zijn: angst- en paniekstoornis, stemmingsstoornis, trauma gerelateerde stoornis, persoonlijkheidsstoornis, psychotische stoornis, eetstoornis en autisme spectrum stoornis.

Is verslaving een *ziekte*? Tegenwoordig vinden veel artsen van wel. Volgens hun visie is verslaving een tot chroniciteit neigende hersenziekte, met een hoge kans op recidive. Net als bij veel andere chronische ziekten wordt het beloop bepaald door biologische kwetsbaarheid (genetische aanleg), die onder invloed van psychologische en sociale factoren tot uiting komt. Dit betekent dat verslaving als ziekte eerder bepaald wordt door kwetsbaarheid en aanleg van de patiënt dan door de verslavende stof.

### Weerbarstige werkelijkheid

Hierboven is zo neutraal mogelijk beschreven wat een psychische aandoening inhoudt, maar de werkelijkheid is vaak veel weerbarstiger. Ook jouw herstelverhaal begint waarschijnlijk met *psychisch lijden*. Daar ontkomt je niet aan als je wilt benoemen waarvan je moet herstellen. Veel psychische aandoeningen zijn ingrijpend en overweldigend. Ze gaan gepaard met een ernstige *ontregeling* van vertrouwde emoties, gedrag en betekenissen. Dat wil zeggen: je gevoelsleven is heel anders en ook lukt het je niet meer alles te doen zoals voordat je grote problemen had. Een psychische aandoening kan je leven tot een lijdensweg maken, waarbij niets meer vanzelfsprekend is.

De uitingvorm van jouw psychische aandoening of verslaving kunnen bij tijd en wijle je totale *identiteit* beheersen. Het onderscheid tussen persoon en aandoening lijkt dan al snel te vervallen en het onderscheid wordt maar moeizaam hervonden. Herstel betekent dat je leert zeggen tegen jezelf dat jij niet je stoornis bent. Dat je in de eerste plaats een *mens* bent en daarnaast een aandoening hebt.

### Je eigen verhaal

Wanneer er op een gegeven moment een diagnose is gesteld, dan gaat het in jouw verhaal vooral om het beeld dat jij ervan hebt en de betekenis die jij eraan geeft. Het gaat erom wat je aandoening voor jou betekent: Is het iets dat je overkwam? Wat is nou eigenlijk een aandoening of diagnose? Ben je het eens met de diagnose die je hebt? Is het een worsteling? Het kan heel lang onduidelijk zijn voordat dingen op hun plek vallen. Symptomen veranderen, de intensiteit van symptomen kan wisselen en ook de diagnose kan in de loop van de tijd veranderen.

### Opdrachten

Opdracht 1: Beschrijf in je eigen woorden iets over je aandoening/kwetsbaarheid.

Opdracht 2: Is je beeld over je aandoening/kwetsbaarheid in de loop van de tijd veranderd?

## Bouwsteen 2: Hulpverlening

### *Vroeger en nu*

Als je tegenwoordig met de geestelijke gezondheidszorg in aanraking komt, krijg je te maken met hulpverleners. Bijvoorbeeld artsen, psychologen en SPV-ers.

Vroeger was dat anders. In het verre verleden bestonden er dolhuizen of gekkenhuizen voor opvang van geesteszieken. Alles wat buiten de gangbare omgangsvormen viel, werd al snel beschouwd als 'krankzinnig': geesteszieken, lijdens aan epilepsie, zwakzinnigen, mensen met asociaal gedrag, oproerkraaiers, verslaafden, dementerenden, etc. De kans om levend uit een dolhuis te komen was klein. Er was één deur: naar binnen.

Gelukkig is er een hoop veranderd in de visie op zorg voor psychiatrische patiënten. Als je heden ten dage hulp zoekt, kun je naar de huisarts gaan, het maatschappelijk werk of een eerstelijnspsycholoog.

Als de problemen ernstiger zijn, word je verwezen naar gespecialiseerde hulpverleners. Je kunt vervolgens kiezen uit veel soorten hulpverlening, soorten instellingen en soorten hulpverleners.

### *Zoeken naar hulp*

Maar in de praktijk kan het erg lastig zijn om überhaupt hulp te zoeken of te vragen. En ook het vinden van de juiste hulp die bij je past is niet eenvoudig. Er is een woud aan hulpverleners en instellingen en het is moeilijk om daar je weg in te vinden. Vaak weet je niet waar je hulp moet zoeken en soms heb je niks te kiezen, bijvoorbeeld als je gedwongen wordt opgenomen of omdat je niet goed weet wat het aanbod inhoudt. Het komt voor dat mensen jarenlang zoeken voordat ze de hulp hebben gevonden die bij hen past.

### *Omgaan met hulp*

Vervolgens moet je maar afwachten wat voor hulpverleners en hulpverlening je krijgt. Het komt maar al te vaak voor dat de hulp anders is dan je verwacht (als je al verwachtingen had), dat je je laat overweldigen door wat er gebeurt, of dat je je vraag maar niet helder krijgt. Bijvoorbeeld sluiten de methoden niet aan bij hoe dingen voor jou werken, was er weinig therapie op de afdeling waar je zat of lukte het niet te werken in groepsverband. Wat betreft hulpverleners kan het wel of niet klikken met je hulpverlener. Hulpverleners zijn er in allerlei smaken. Daarnaast bestaan er verschillen in visie: juist betrokken houding of meer afstandelijk. Krijg je bijvoorbeeld wel de goede of genoeg informatie van je hulpverlener of is er wel een juiste diagnose gesteld? Achteraf kun je het gevoel hebben 'had ik dat maar eerder geweten'. Misverstanden kunnen veel teweeg brengen. Zonder dat er sprake hoeft te zijn van kwade bedoelingen.

### *Een opname*

Tijdens een eerste opname in een psychiatrisch ziekenhuis of een verslavingsinstelling, heb je vaak geen idee waar je in terecht komt. Zo'n opname kan een overweldigende ervaring zijn. Het betekent dat je je dagelijkse omgeving verruult voor een ziekenhuisleven. Opeens zijn er een heleboel regels waarvan je het hoe en waarom misschien pas later begrijpt of misschien wel nooit begrijpt. Opeens ben je de controle over je eigen leven kwijt. En anderen bepalen wat je wel en niet mag doen. Bovenop jezelf staande houden, word je geconfronteerd met het leed van anderen.

### *Betekenis van hulp*

Terugkijkend op deze ervaring met de hulpverlening is de betekenis hiervan voor iedereen anders. Sommige mensen zijn heel tevreden over de hulpverlening die zij hebben gekregen, maar voor anderen was het een gebeurtenis die ze nooit meer willen meemaken. Bij de meeste mensen treedt na verloop van tijd ook een verandering op hoe zijzelf met hulpverleners omgaan: van heel afhankelijk in het begin, tot na verloop van tijd meer bewuste keuzes makend.

### *Opdracht*

Opdracht 1: Op welke manier ben jij voor het eerst in aanraking gekomen met de hulpverlening ?

Opdracht 2: Kun je beschrijven wat de hulpverlening voor jou betekent of heeft betekend?

Opdracht 3: Ga je nu anders om met hulpverleners dan vroeger?

## Bouwsteen 3: Rollen

Als mensen aan rollen denken, dan denken ze vaak aan 'niet echt' zijn of spelen. Immers acteurs en toneelspelers vervullen rollen. Maar ieder mens vervult in zijn leven verschillende rollen: je begint je leven in de rol van zoon of dochter en dat blijf je de rest van je leven. Vervolgens heb je de rol van lagere schoolkind, tiener en adolescent. Daarna wordt je misschien student, werknemer, partner, buurman of buurvrouw, lid van een vereniging en ga zo maar door. Dit zijn allemaal verschillende rollen die je in je leven naast elkaar kunt vervullen, maar de rollen zijn steeds in beweging.

### **Verandering van rollen**

Als je psychische problemen krijgt heeft dat ook invloed op de rollen die je hebt. Veel mensen verliezen belangrijke rollen. Je omgeving gaat anders tegen je aankijken. Je verliest vriendschappen, je familie neemt afstand of je verliest je werk of je stopt met je opleiding. Je houdt het zelf niet vol of anderen zien je in die rol niet meer zitten.

Als je met de hulpverlening in aanraking komt, krijgt je er een nieuwe rol bij: namelijk die van patiënt of cliënt. Naarmate je langer aangesproken wordt op de patiëntenrol, neemt de kans toe dat je het gewone leven verleert. Een opname betekent dat je je dagelijkse omgeving verruult voor een ziekenhuisleven. Je komt in een onbekend leven terecht met eigen regels, normen en waarden. Er wordt niet of nauwelijks nog een beroep gedaan op hoe je leven eruit zag voor je opname. Tijdens je opname zit je in de rol van patiënt. Door deze ervaring kan je zelfrespect en zelfvertrouwen een enorme deuk krijgen. Daarnaast bestaat de kans dat je de regels van het 'gewone leven' vergeet.

### **Opnieuw verbinden**

Wanneer je na een opname (weer) zelfstandig of begeleid gaat wonen, verandert ook je dagelijks leven. Hieraan moet je opnieuw beginnen of moet je überhaupt leren vormgeven. Dit kan een hele zoektocht zijn. Na je ontslag kun je bijvoorbeeld het gevoel hebben volledig los te staan van de maatschappij. Misschien weet je nog steeds niet goed wat er nou met je aan de hand is, voel je je nog steeds drager van een stoornis waar je geen greep op hebt of lukt het je niet goed richting te geven aan alles wat je moet doen om je toekomst goed vorm te geven. Hoe verhoud je je naar alles om je heen? Hoe verbind je jezelf (opnieuw) met anderen?

### **Eigen plek ontdekken**

Jij en je kwetsbaarheid zijn echter niet dezelfde! Dit inzien, is een proces dat moed, doorzettingsvermogen en creativiteit vereist. Je zult het vertrouwen in jezelf moeten opbouwen, allerlei praktische zaken regelen en weer zelf beslissingen nemen. Je gaat jezelf ontdekken en je relatie met de buitenwereld (opnieuw) invullen. Het eerste heeft te maken met denken over wie je zelf bent. Soms weet je misschien helemaal niet (meer) hoe dat moet of heb je dit nooit geleerd. Hoe weet je bijvoorbeeld wat je wilt? Het tweede heeft te maken met wat je doet en hoe je relatie met de buitenwereld is. Met andere woorden: je moet je eigen plek in het leven definiëren.

### **Oude en nieuwe rollen**

Het kan moeite kosten om de oude rollen die je vervulde voordat je ziek werd weer vorm te gaan geven, bijvoorbeeld die van werknemer, broer of zus, of nieuwe wegen te gaan bewandelen, omdat alle oude wegen weg/onbegaanbaar zijn, of omdat je al jong in aanraking kwam met de psychiatrie. De hele omgeving kan in de tijd van je opname veranderd zijn. Wanneer je een partner hebt en je gaat weer naar huis, dan is het helemaal niet zo eenvoudig de weg (terug) te vinden. Er kan veel gebeurd zijn in de tijd dat je ziek werd en misschien moet je beide wennen aan de nieuwe manier van omgaan met elkaar. Of wanneer je bijvoorbeeld jong verslaafd bent geraakt, moet je herstellen van het leven in een heel andere wereld en jezelf hele nieuwe rollen aanmeten.

### **Opdracht**

Opdracht 1: Beschrijf de betekenis van je rollen in het verleden en in het heden.

Opdracht 2: Welke verwachtingen en eisen stelde de omgeving en welke verwachtingen en eisen stelde je zelf?

## Bouwsteen 4: Bronnen van steun

De één vraagt eerder om steun dan de ander. Hoeveel steun iemand nodig heeft en waarmee verschilt per persoon. Niemand kan het alleen. Door je ervaring als cliënt in de hulpverlening krijg je zicht op de ondersteuning die bij je past.

Steun nodig hebben is niet hetzelfde als afhankelijk zijn. Bovendien hoeft afhankelijkheid van anderen niet per se negatief te zijn. Judi Chamberlin (1997) heeft veel geschreven over empowerment. Empowerment wil zoveel zeggen als: de kracht in jezelf hervinden, de regie van je eigen leven weer ter hand nemen. Dit kun je niet altijd in je eentje, daar heb je anderen voor nodig. Empowerment is dus niet iets wat enkel en alleen jezelf aangaat, maar heeft ook te maken met je verbonden voelen met de ander.

### ***Ervaren van steun***

Je hebt waarschijnlijk positieve en negatieve ervaringen met steun. De steun die er is, wordt niet altijd als steun ervaren. Soms bedoelen mensen het goed, maar ervaar je het niet als steun. Je kunt het gevoel hebben dat je er alleen voor staat, ondanks het netwerk om je heen. Je moet het uiteindelijk toch zelf doen. Of je hebt het gevoel dat iedereen zich met je bemoeit.

Wat de meeste mensen met een verslaving of een psychische aandoening helpt bij hun herstel is de blijvende steun van andere mensen. Het is belangrijk dat anderen in je blijven geloven, ook als het even niet zo lekker gaat. Dat geeft moed om door te zetten. Je hebt personen in je leven nodig die je er steeds weer doorheen slepen, die in je blijven geloven en bij wie je aan kunt kloppen als dat nodig is. Dat kan een vriend zijn, een familielid, een therapeut, een ervaringsdeskundige of iemand anders.

### ***Gelijkgestemden***

Sommigen hebben ook behoefte aan contact met andere GGZ cliënten. Het kan prettig zijn om je ervaringen en emoties te delen met gelijkgestemden of met mensen die al een stapje verder zijn in hun herstel. Mensen die hetzelfde meemaken, bijvoorbeeld medebewoners of mensen met eenzelfde achtergrond, kunnen je een spiegel voorhouden en herkennen veel. Die herkenning kan je helpen wanneer je bijvoorbeeld drempels moet nemen, of dingen niet snapt die er gebeuren. Dit hoeft echter niet voor iedereen te werken. Je kunt deze steun bijvoorbeeld zoeken bij cliëntenverenigingen of zelfhulpgroepen.

### ***Mensen in je omgeving***

Mensen, of dat nou vrienden, familieleden, medecliënten, burens of bekenden zijn, kunnen een steun voor je zijn doordat je met ze kunt praten en zij naar je luisteren. Soms heb je een klankbord nodig of iemand die je advies geeft. Ook kan het fijn zijn als iemand alleen maar met je meedenkt of naar je luistert. Er zijn mensen die het prettig vinden om een coach naast zich te hebben die ze ondersteunt. Mensen kunnen ook in praktische zin een steun voor je zijn doordat ze voor je zorgen of samen met jou iets ondernemen. Een goede vriend kan een vertrouwenspersoon zijn aan wie je alles kwijt kunt.

### ***Zelfsteun***

Maar je kunt ook jezelf tot steun zijn door het ontplooiën van allerlei activiteiten. Je kunt bijvoorbeeld een dagboek bijhouden om dingen van je af te schrijven of je eigen herstelverhaal schrijven. Het lezen of horen van ervaringsverhalen van bijvoorbeeld mensen met eenzelfde achtergrond kan een grote steun voor je betekenen: je bent niet de enige! Ook een huisdier is voor veel mensen een bron van steun. Verder kun je een hobby beoefenen, een studie volgen, werk of een dagbesteding zoeken. Wat je ook kan ondersteunen in jouw herstelproces is iets voor een ander doen. Door een ander te helpen, steun je jezelf.

### **Opdracht**

Opdracht 1: Kun je beschrijven wie en wat jou tot steun is of is geweest en wat die steun inhield?

Opdracht 2: Beschrijf waar jij de kracht, moed en hoop vandaan hebt gehaald om door te gaan.‘.

## Bouwsteen 5: Valkuilen en eigen oplossingen

Iedereen die herstelt van een psychische aandoening of een verslaving stoot regelmatig zijn neus. Telkens weer blijkt hoe moeilijk het is om onder ogen te zien dat je problemen hebt die niet zomaar overgaan en die gevolgen hebben voor je manier van leven. Ongemerkt kom je toch altijd weer uit bij je oude verwachtingen. Verwachtingen over jezelf en over het leven.

### ***Actief te lijf***

Valkuilen zijn situaties waarin je steeds verzeild raakt, waar je moeite mee hebt en waar je zelf een actieve (niet altijd bewuste) rol in hebt. Voor je gevoel overkomen deze situaties je en daarom is het van belang dat je deze situaties of valkuilen leert herkennen zodat je er rekening mee kunt houden. Je kunt zelf een actievere rol hebben in valkuilsituaties door naar je valkuilen te kijken. Hierdoor ontstaat een keuze-mogelijkheid. Je krijgt de mogelijkheid iets anders te doen in deze situaties, dan dat je tot dan toe gedaan hebt.

### ***Ervaringen stapelen***

Omgaan met je valkuilen vergt terugblikken op je ervaringen. Dan word je je bewust van je eigen invloed op de factoren die een rol spelen in het opnieuw ontstaan van problemen of klachten. Bewustwording is dus weten wat je sterke kanten zijn, om je valkuilen te lijf te gaan. Bovendien heb je als persoon gewoon ook je sterke eigenschappen en je minder sterke eigenschappen. Die hoeven niet allemaal valkuilen te zijn. In deze betekenis zijn je ervaringen met valkuilen en oplossingen dus essentieel om de regie over je eigen leven te krijgen en te houden.

### ***Strategieën ontwikkelen***

Herstellen betekent durven zien wat er aan de hand is in je leven, daar woorden voor vinden en/of aan geven en regie nemen over je leven door meer en meer autonomie voor jezelf op te eisen. Het betekent je talenten en mogelijkheden leren kennen, maar ook je kwetsbaarheden en onhebbelijkheden. Het betekent strategieën ontwikkelen om je valkuilen te omzeilen.

### ***Ervaringskennis***

Eigenlijk gaat het dus over het ontwikkelen van ervaringskennis over hoe je zelf in elkaar zit. Wanneer je meer ervaringskennis ontwikkelt ben je beter in staat jouw valkuilen te lijf te gaan en jouw oplossingen te gebruiken. Om vertrouwen te krijgen in je eigen kracht en deze kracht verder uit te bouwen heb je deze ervaringskennis nodig: kennis over wat je helpt en wat je belemmert in je herstel. De hulpverlening steunt je door psycho-educatie of copingstrategieën vanuit beroepsperspectief, en heeft je allerlei adviezen en handvatten gegeven, maar waarschijnlijk heb jij in de loop van de tijd je eigen hulp- en overlevingsstrategieën ontwikkeld. Jij bent uniek en je weet zelf het beste wat bij jou wel past en wat niet. Je hebt in de praktijk geleerd wat bij jou werkt.

### **Opdracht**

Opdracht 1: Voor welke situaties of gebeurtenissen moet jij oppassen?

Opdracht 2: Welke hulp- en overlevingsstrategie heb jij ontwikkeld?

## Bouwsteen 6: Stigma

Een stigma is een letterlijk of figuurlijk merkteken, zoals bijvoorbeeld het in psychiatrische behandeling zijn. Dit onderscheidt personen van anderen en brengt hen in verband met onwenselijke eigenschappen: gevaarlijk, onbetrouwbaar, incompetent. Daardoor worden ze door anderen afgewezen en genegeerd. Een stigma is dus een negatief beeld dat de maatschappij heeft, in dit geval van (ex)cliënten met een psychische aandoening of verslaving en/of dat de (ex-)cliënt van zichzelf heeft.

### *Uitgesloten*

Als je een psychische aandoening hebt of last hebt van een verslaving, dan behoort je tot de meest gestigmatiseerde groepen in de samenleving. Het gevolg is dat je maatschappelijk kunt worden uitgesloten en tot de marge van de samenleving behoort. Afgezien van de worsteling die je zelf moet voeren met je psychische gezondheid, moet je het hoofd bieden aan de sociale en maatschappelijke gevolgen van je aandoening. Je wordt geconfronteerd met vooroordelen en een gebrek aan tolerantie in de samenleving. Dat kan invloed hebben op je sociale contacten, op waar je woont, als je een opleiding wilt volgen, stage wilt lopen of als je een baan zoekt. Helaas is deze beeldvorming niet gebaseerd op feiten, maar op vooroordelen en de negatieve emoties die daaruit voortkomen.

### *Erbij neerleggen*

Zelfs daar waar je het niet zou verwachten vindt stigmatisering plaats, namelijk in psychiatrische ziekenhuizen en instellingen voor verslavingszorg. Naast het feit dat de geestelijke gezondheidszorg (ggz) weinig doet om aan de bestaande vooroordelen in de maatschappij door middel van goede voorlichting tegenwicht te bieden, stigmatiseert de ggz hun patiënten ook zelf. Het komt voor dat de ggz hun patiënten hoop op herstel ontnemen door hen voor te houden dat hun situatie uitzichtloos is of stemmen hun bejegening af op vooroordelen over diagnoses. Er wordt dan verteld dat patiënten zich er maar bij moeten neerleggen dat zij nooit meer een normaal leven kunnen leiden. Onder het mom dat patiënten een gevaar zijn voor hun omgeving en zichzelf, vinden er allerlei dwanghandelingen plaats. Patiënten worden soms te snel gesepareerd, terwijl dat niet nodig is.

### *Zelfstigmatisering*

Maar afgezien van de psychiatrie en de maatschappij kun je ook jezelf stigmatiseren of veroordelen. Als mensen om je heen altijd negatief naar jou hebben gekeken en je een etiket hebben opgeplakt, dan is het mogelijk dat je dat zelf ook gaat doen of bijvoorbeeld nog moeilijk een onderscheid kunt maken tussen wat anderen over jou zeggen en wat bij jou hoort. Je neemt het stigma over van de ander. Dat kan voortkomen uit een laag gevoel van eigenwaarde, maar ook uit een gebrek aan zelfvertrouwen dat je aan je aandoening of je maatschappelijke situatie hebt overgehouden.

### *Contact maken*

Voor je persoonlijke herstel is het belangrijk dat je kunt verwoorden wat je bezighoudt, zodat anderen daar weet van hebben en rekening mee kunnen houden. Dit kan betekenen dat je open moet zijn over je psychische kwetsbaarheden en je verleden. Maar wat vertel je wel en wat niet? En tegen wie? Tegelijkertijd stel je je daarmee kwetsbaar op: anderen weten misschien niet wat ze ermee aan moeten, gaan je op een andere manier bekijken of kunnen je daarom zelfs afwijzen.

Wat kan werken om stigma's te bestrijden is juist het contact tussen mensen met psychische beperkingen en anderen. Als anderen je leren kennen, raken vooroordelen op de achtergrond.

### *Opdracht*

Opdracht 1: Welke ervaring heb jij met stigma's?

Opdracht 2: Heb je last (gehad) van zelfstigmatisering?



## Bouwsteen 7: De toekomst

Herstellen doe je een leven lang. Het is niet gemakkelijk om het leven weer op te pakken als je met een psychische aandoening of een verslaving te maken hebt. Sommige mensen hebben veel verloren en zijn onzeker over hoe het verder moet. De toekomst boezemt hen angst in.

Maar er komt een moment dat je weer vooruit wilt kijken en dat je vindt dat het rouwen om dat wat je kwijt bent lang genoeg heeft geduurd. Op zo'n moment vraag je jezelf af: Hoe ga ik het leven nu vormgeven? Wat wil ik nu eigenlijk verder met mijn leven? Wat vind ik echt belangrijk? Wat heb ik nodig om weer baas te worden over mijn eigen leven?

### **Levenskunstenaar**

Mensen met een verslaving of een psychische aandoening hoeven geen passieve, lijdzame slachtoffers te zijn van hun stoornis. Zij kunnen naar wegen zoeken om met hun aandoening om te gaan, hun symptomen het hoofd te bieden en hun psychisch lijden een plek te geven. Wilma Boevink zei: 'Jezelf staande houden met een psychische handicap en een bestaan opbouwen rondom die handicap vereist moed, doorzettingsvermogen en creativiteit.

Mensen met psychische handicaps zijn 'ware levenskunstenaars' (Boevink, 2009).

En zo is het maar net! Het vereist moed om de samenleving weer in te gaan. Wellicht dringen anderen jou een identiteit op van gek en dus gevaarlijk en ongewenst. Maar het heeft lang genoeg geduurd dat de samenleving het recht heeft opgeëist om niet gestoord te worden. Het wordt tijd om dat recht op te heffen en in te ruilen voor iets anders: een verbod op uitsluiting en de plicht om ons mee te laten doen!

### **Empowerment**

Herstel hangt nauw samen met empowerment. Het gaat om de ontwikkeling van je vermogen om je aan een hopeloze situatie te ontworstelen en een nieuwe wending aan je leven te geven. Daarbij bepaal je zelf hoe je met de uitdagingen van het leven omgaat (en welke ondersteuning je wilt hebben).

Ook vermaatschappelijking en empowerment zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zij duiden op processen die moeten bijdragen aan een volwaardige deelname aan de samenleving. Bij empowerment gaat het om de manier waarop je met je aandoening een volwaardige plaats in de samenleving inneemt. Het betreft het herwinnen van de regie over je eigen lijf en leven, versterking van je eigenwaarde en zelfrespect en versterking van de positie van kwetsbare mensen als groep.

### **Baas worden**

Uit een onderzoek van het Trimbos Instituut (Boevink et al. 2008) blijkt dat er voor mensen met een psychische aandoening vijf factoren van belang zijn om weer baas te worden over het eigen leven:

1. Een doel hebben in je leven
2. Zelfvertrouwen hebben
3. Jezelf waarderen om wie je bent
4. Rust en veiligheid ervaren in je woning
5. Vrienden

De toekomst ligt voor je open. Belangrijk is dat je je goed voelt over waar je woont, werkt of de dag doorbrengt. Misschien blijf je nog beperkingen ondervinden, maar het gaat erom een manier van leven te vinden waar je zelf tevreden mee bent.

### **Opdracht**

Opdracht 1: Hoe zie jij je toekomst?

Opdracht 2: Wat is voor jou van belang om weer baas te worden en te blijven over je eigen leven?