

Kroon op onze verbinding

Eindverslag project Oranje Fonds

HerstelTalent
KROON OP ONZE VERBINDING
ORANJE FONDS



Inhoudsopgave

Woord vooraf	5
1. Waarom hebben wij deze subsidie aangevraagd?	6
2. Wat was het plan?	7
3. Wat is er besproken?	10
4. Hoe is het geheel ervaren?	20
5. Resultaten Nederlandse Empowerment lijst	25
6. Hoe nu verder?	26

Woord vooraf

Zoals voor veel mensen was ook voor Stichting HerstelTalent de Coronatijd heel spannend. Wij ondersteunen mensen die heel gevoelig zijn voor onzekerheid en spanning en zeer afhankelijk van hun spaarzame sociale contacten. Door de maatregelen rondom de Coronacrisis liep de stress op en nam bijna al het contact voor hen af. Dit riep vragen voor ons op als: Hoe zal het met 'onze mensen' gaan? Hoe kunnen we hen blijven steunen? En bovenal: blijven we gezond?

Ook voor het bedrijf was het een spannende tijd. Ons bedrijf is afhankelijk van subsidies en werkt voor een groot deel met vrijwilligers. Het was lang onduidelijk of wij ons werk konden blijven doen of dat subsidies werden gestopt of teruggetrokken. Verder was er zorg om onze vrijwilligers. Zij hebben zelf allemaal ervaring met ernstige ontwrichting in hun leven en een tijd als dit heeft ook op hen grote impact.

Vandaar dat wij vanaf het begin hebben gezocht naar mogelijkheden om zo goed mogelijk 'door' te werken en in contact te blijven met de mensen die wij ondersteunen. Hierbij zijn wij enorm gesteund met twee subsidies waaronder die van het Oranje Fonds. Deze subsidie gaf ons de mogelijkheid om - gecombineerd met een subsidie voor e-health/digitale zorg - online herstelwerkgroepen op te zetten voor onze doelgroep. In dit verslag leest u hoe zeer dit is gewaardeerd.

Hoewel dit niet één van de subsidievereisten was, willen wij deze waardering met u als subsidieverstrekker delen.

Namens alle deelnemers en vrijwilligers hartelijk dank voor uw bijdrage. Mede dankzij u, hebben wij deze tijd kunnen doorstaan.

1. Waarom hebben wij deze subsidie aangevraagd?

Stichting HerstelTalent begeleidt mensen na moeilijke levensomstandigheden bij het weer 'oppakken' en doorgaan met hun leven. Dit doen wij met mensen die hier zelf ervaring mee hebben en die deze kennis van herstel deskundig inzetten. In ons werk merken wij dat mensen vaak vooral behoefte hebben aan contact, aan verbinding met anderen en aan de familie met wie ze zelf vaak geen contact meer hebben. Daarom bouwen wij in onze werkzaamheden een community.

Het Coronavirus maakte het moeilijker om contact te houden met mensen. Daarbij vielen ook de spaarzame contacten bijvoorbeeld bij de supermarkt voor mensen weg. Terwijl er juist in deze periode bezinning en contact nodig was. Daarom hebben wij deze subsidie aangevraagd. Om met mensen in gesprek te gaan over hun leven op dit moment en om elkaar - onder leiding van (vrijwillige) gespreksleiders - te steunen. Om in contact te blijven en mensen onderling te verbinden.

2. Wat was het plan?

Er zijn in totaal tien bijeenkomsten geweest. Het doel was om twee keer twaalf mensen te laten deelnemen aan de groep. Er deden in totaal 25 mensen mee. Een groep van dertien en een groep van twaalf personen. Halverwege het proces zijn een aantal mensen tot hun spijt gestopt. Reden was bijvoorbeeld een overlijden in de familie of ziekte. De groepen stonden onder leiding van een vrijwilliger (die zelf weer onder leiding van de projectleider stonden). Elke bijeenkomst werd met de vrijwilligers intensief voorbesproken. Het was voor hen een nieuwe taak.

In het kader leest u hoe één van onze vrijwilligers het groepsleiderschap heeft ervaren.

"Na zelf een herstelwerkgroep als deelnemer te mogen bezoeken ging ik het voor het eerst samen met een collega de herstelwerkgroep online geven.

Ik was bang dat ik het lastig zal vinden nu het niet fysiek gegeven werd, maar ondanks de fysieke afwezigheid voelde ik zo enorm de verbinding van de groep tijdens de bijeenkomsten.

Ik ben daar als degene die de cursus geeft extra alert op geweest dat het voor elke deelnemer een veilige en vertrouwde omgeving en sfeer bleef tijdens de groep.

Het was fijn om te merken dat de deelnemers al snel zich veilig voelde en de interactie met de andere deelnemers er al snel was. Er werd veel terug gekoppeld dat het zo fijn was om erkenning bij andere te vinden. Dat maakt mij enorm dankbaar dat we mensen die op verschillende manieren even ontregeld zijn in relatie tot herstel toch even dat extra steuntje in de rug kunnen geven.

Er werden dierbare en mooie ervaringsverhalen verteld en de deelnemers deelden de onderwerpen waar ze het meeste mee worstelen. Het was mooi om te zien dat ze echt steun haalden uit andermans ervaringsverhalen en de thema's die we bespraken.

Kortom ook voor mij een enorme zinvolle en waardevolle cursus."

Tijdens de eerste bijeenkomst is in beide groepen het doel en de werkwijze van de bijeenkomsten uitgelegd en konden deelnemers kennismaken met elkaar. De vervolgbijeenkomsten hadden allemaal dezelfde opbouw. Elke bijeenkomst startte met het welkom en zakelijke mededelingen bijvoorbeeld over aan- en afwezigheid. Vervolgens konden deelnemers met elkaar artikelen, nieuwsberichten, boeken of films delen die hen aan herstel deden denken. Daarna volgde een ronde met 'Hoe zit je er vandaag bij, in relatie tot je herstel en de huidige situatie?' Dit werd vervolgd door het bespreken van het thema dat die bijeenkomst centraal stond. Elke week bracht iemand anders een thema in. Dit werd van tevoren voorbereid met de gespreksleider. Een deel van deze voorbereiding kunt u teruglezen in hoofdstuk 3. Elke deelnemer kreeg kort de tijd om vanuit zijn of haar eigen leven en herstel te reageren op het thema. Belangrijk was dat er geen oplossingen werden gegeven. Daarna kon de inbrenger van het thema hierop reageren en kreeg ook de rest van de groep nog de gelegenheid om aan de te geven wat hen uit deze bijeenkomst had geraakt.

De verwachting was dat corona een groot thema zou zijn tijdens de herstelwerkgroepen. Dat was het niet. De gespreksleider hebben wel geprobeerd om de groepen daarop te richten maar het bleek dat mensen vooral behoefte hadden aan het bespreken van hun herstel op dit moment. Deelnemers gaven aan dat zij zich nu op andere plekken minder gehoord voelden en het juist daarom fijn te vinden hun huidige herstel te bespreken. De wens van de groepen is hierin gevolgd. Het leverde twintig prachtige gesprekken op.

Hoewel mensen nu weer meer 'naar buiten' mogen, geven de deelnemers aan het toch jammer te vinden dat de groep stopt. We kijken daarom naar een mogelijk vervolg. Wanneer mensen de reisafstand kunnen overbruggen zijn ze van harte welkom om weer langs te komen in ons Zelfregiecentrum (wat gelukkig weer open is). Daarnaast krijgen mensen het aanbod om aan andere online groepen van HerstelTalent mee te doen. Een aantal van de deelnemers wilde graag een buddy. Dit contact wordt nog doorgezet.

Hieronder leest u hoe één van onze vrijwilligers het heeft ervaren om buddy te zijn.

“Uit eigen ervaring weet ik hoe het is om je eenzaam te voelen. Niet om dat ik geen mensen om me heen had maar omdat ik niet begrepen werd.

Herstel van een psychische kwetsbaarheid kan zo een eenzame weg zijn en het ging met mij stukken beter toen ik eindelijk wel de herkenning en de begrip bij andere ervaringsdeskundige vond. Ik stond versteld van mijn eigen kunnen.

Dit wil ik ook erg graag voor een ander betekenen.

Daarom heb ik mezelf opgegeven om buddy te zijn en wat is dat een dankbare en waardevolle bezigheid.

Zeker in deze tijd van Corona merk ik dat sommige mensen met een psychische kwetsbaarheid zich nog extra alleen voelen, onder andere omdat hun werk/dagbesteding ook tijdelijk weg valt.

Een eigen dagstructuur onderhouden kan dan extra lastig zijn.

Het is enorm fijn om door simpel weg aanwezig te zijn en een luisterend oor te bieden ik al verbetering bij de ander zie.

Even dat extra appje, telefoontje, rondje wandelen en dat complimentje en herkenning kan in iemands herstel al enorm veel betekenen.

En ik zelf voel mij er ook minder eenzaam door, want ik ben niet alleen. Samen zijn we sterk! ”

Meedoen aan de groep werd door de deelnemers als positief en waardevol ervaren. In hoofdstuk 4 leest u hun reacties.

Hieronder leest u de ervaringen van de projectleider.

“Als projectleider heb ik de vrijwilligers begeleid bij hun werk als buddy en groepsleider. Het groepswork was nieuw voor de vrijwilligers. Dat was best spannend voor hen en daarmee ook voor mij. Ik vond het vooral spannend om de verantwoordelijkheid uit handen te geven. Ik wist niet hoe het zou gaan en was daarom ook heel alert op alle mogelijke problemen op te kunnen vangen. Gelukkig ging het best heel goed. Dat zette mij ook aan het denken. Wat betekent het eigenlijk voor mijn werk wanneer vrijwilligers zo'n vrij ingewikkelde taak relatief makkelijk oppakken. Tegelijkertijd was het een mooie uitdaging om de vrijwilligers zó te steunen dat zij zich veilig genoeg voelden om te doen waar ze goed in zijn. Het was voor mij daarom ook heel bijzonder om te zien hoe zij zich hebben ontwikkeld in deze tien weken. In het begin deed een vrijwilliger bijvoorbeeld alleen het welkom en het gesprek over 'hoe zit je erbij' terwijl na tien weken de vrijwilliger alle onderdelen zelf beheerste en kon afwisselen in het programma. Ik ben trots op mijn team en blij met het resultaat!”

Eén van de vrijwilligers was zowel buddy als gespreksleider. Hieronder leest u zijn reactie.

“Ik vond het een bijzondere vraag: of ik mee wilde doen als gespreksleider van de herstelwerkgroep. Ik twijfelde of ik het wel kon maar ik had er ook wel heel veel zin in. Ik had het nog nooit gedaan. De eerste keer ging niet zoals ik hoopte. Ik kreeg een black-out maar ik heb het goed na kunnen bespreken met de projectleider en de tweede keer ging al een stuk beter. Ik ben heel blij met de steun die ik heb gekregen om dit tot een succes te maken. Van de reacties van de groepsleden kreeg ik kippenvel. Ze gaven zulke mooie reflecties. Ik vind het wel jammer om hen nu los te laten. Ik hoop dat ik nog een keer mee mag doen met zo'n groep. Ik blijf gelukkig wel buddy van één van de mensen in de groep. Ik vond het heel fijn om iets voor iemand te betekenen in deze lastige periode. We hebben een leuk contact opgebouwd. We hebben veel gewandeld en veel gesproken over allerlei onderwerpen.”

3. Wat is er besproken?

In beiden groepen kregen de deelnemers de kans om zelf hun thema in te brengen. Sommige thema's kwamen in allebei de groepen naar voren. Hieronder leest u waar onder andere over gesproken is.

Thema's

- Hoe ga ik om met verwachtingen van anderen in mijn omgeving? Hoe blijf ik bij mijzelf en volg ik mijn herstel.
- Hoe ga ik om met het gevoel dat ik niet begrepen word?
- Nee zeggen en grenzen stellen.
- Hoe ga ik om met dierbaren in mijn omgeving die mijn herstel niet kunnen volgen?
- "Leegte"
- Hoe geef ik betekenis aan mijn leven, richting de toekomst, gezien wat ik heb meegemaakt?
- Hoe ga ik om met verlieservaringen, anders dan verlies van dierbaren. Bijvoorbeeld verlies van werk of dromen.
- Hoe uit ik mijzelf in relatie tot mijn herstel?
- Hoe leg je uit wat er allemaal onder de oppervlakte van je eigen topje van de ijsberg zit?
- Wat doet het met je hele wezen of zijn als je je nooit in je hele leven onbezorgd hebt gevoeld?
- "Hoe krijg ik mijn doelen en behoeften helder binnen mijn mogelijkheden? Tackel ik mijn angsten om weer stappen te durven zetten en hoe verhoud ik me daarin tot de behoefte van mijn omgeving?"
- Hoe kan ik leren omgaan met het verlies van mijn stemmen?
- Wat als mijn werkelijkheid anders is dan die mijn omgeving waarneemt, hoe blijf ik dan bij mezelf en verlies ik niet het contact met mijn dierbaren?
- Vraag: Wat als je je hele leven fysiek werk hebt gedaan en altijd voor mensen hebt gezorgd, hoe komt het dan dat je lichaam het laat af weten op het moment dat dat niet meer hoeft?
- Vertrouwen en zelfvertrouwen.
- Hoe kom je op voor jezelf zonder dat je jezelf daarin verliest?

Verskillende deelnemers hebben ook iets geschreven ter voorbereiding van het thema. Een deel van deze voorbereidingen leest u hieronder. De tekst is letterlijk overgenomen van de deelnemers. Enkel de namen zijn om privacy redenen gefingeerd.

**"Gisteren is het Verleden
en zou in het Verleden moeten blijven,
zodat Vandaag geen kans heeft je Morgen, je Toekomst te stelen.
Leef het leven zoals dat Morgen kan zijn en NIET
door wat Gisteren heeft weggenomen.
Zie elke dag als een nieuw geschenk."**

"Ik wil wat vertellen over vroegkinderlijk trauma:

Je kunt het uitleggen als dat er dingen in je jeugd gebeuren die te zwaar zijn om te dragen waar je niet voldoende steun en draagkracht voor hebt. We zijn in staat om heel veel zware dingen te dragen maar ergens gaat er toch iets mis. Ik spreek niet per se over geweld (dit kan overigens wel) een ouder kan

met heel veel liefde toch dingen doen die niet goed zijn voor het kind. Je hebt een veilige hechting nodig en die ontbreekt.

Ik wil met jullie een filmpje delen over de gevolgen van VKT.

<https://youtu.be/N2oUfg7qNGO>

In mijn gezin van herkomst heb ik mij niet zo veilig gevoeld als de bedoeling was voor een opgroeiend kind. Mijn vader (waar ik ontzettend veel van gehouden heb en nog steeds mis na zijn overlijden in 2015) had veel last van trauma uit zijn gezin van herkomst en het meemaken van de oorlog.

Door zijn psychische problematiek was hij niet in staat om mij te doen laten voelen dat hij van mij hield. Wat hij overigens wel deed. Hij was alcoholist, had last van paniek aanvallen, leunde heel erg op mijn moeder.

Mijn moeder was in mijn beleving heel sterk. Moest moeder en partner zijn en vooral altijd op ons (ons is mijn vader en mij) passen en verzorgen.

Dit voorbeeld is in ook mijn wezen gaan zitten. Ik moet sterk zijn.

Door de onvoorspelbaarheid van het gedrag van mijn vader heb ik blijkbaar al heel vroeg gevoeld dat het niet goed zat, zonder er woorden aan te kunnen geven omdat ik die niet had omdat ik nog niet kon praten. Ik heb mij altijd een vreemde gevoeld in het bij zijn van mijn vader. Wie was hij, hoorde ik bij hem. Als ik naar beneden kwam en hij was thuis was het hoi, of goedemorgen en dat was dat. Hij sprak niet met mij. Er was geen "lichamelijk" contact. Maar als ik een vriendinnetje van school mee naar huis nam was hij een andere man. Maakte grapjes, ze kreeg aandacht. Ik was jaloers.

Nog niet zo heel lang weet ik door gesprekken met mijn moeder dat mijn vader vaak dood wilde. Ik leefde in een wereld die voor mij heel vreemd was waar ik mij altijd unheimisch heb gevoeld. Bijna nooit een onbezorgd moment. Dit is in mij gaan zitten. In mijn wezen.

Toen ik dat ongeveer drie jaar geleden tegen mijn sp'v'er zei dat ik erachter was gekomen door gesprekken met Irene dat ik vroegkinderlijk trauma had wilde hij er niets van weten. Door die gesprekken met Irene kwam ik erachter dat ik naast depressies, dysthyme klachten, add/adhd...ook vroegkinderlijk trauma en PTSS heb.

Door hard aan mijzelf te werken bij Psytrek ben ik trauma's aangegaan en komt momenteel het stuk vroegkinderlijk trauma naar boven.

Ik weet dat dit nooit over gaat, die "hoop" heb ik opgegeven maar hoe, ga je hiermee om. Het een plekje geven is stom, want dan zet je het ergens neer en je kijkt er niet meer naar om, het dient zich aan op de momenten dat je het niet kunt gebruiken. Hoe laat ik het op die momenten zich niet zo heftig aandienen."

"April vorig jaar kwam ik voor de 10e keer in een breincrash terecht. Zoals ik ze zelf noem. Een burn-out die overgaat in depressie zegt de arts. Die kwetsbaarheid voor depressie is er denk ik door meerdere factoren. Mijn genen, een ambitieus karakter, 2 ernstige ongevallen die een flinke aanslag op mijn executieve functies en lijf hebben gedaan, een lastige jeugd, 12 diagnoses maar bovenal door een zeer beperkte belastbaarheid in energie en cognitie. Half

kreupel trekkend aan een kar met ingewikkelde kwesties zag ik het monster op me afkomen. Het kan van een aantal weken tot een aantal jaren duren is mijn ervaring. Nog aan het oprabbelen, verwerken, herstellen, de scherven bij elkaar aan het vegen ben ik blij dat ik ook deze weer heb overleefd en hoop ik dit nooit meer mee te moeten maken.

De arts zegt: "Lisa, de kans dat zich dit herhaald wordt na elke keer groter" Je levert steeds meer in. Dit is wetenschap Lisa. Je moet nog meer stappen terug wil je dat het niet meer terug komt en trouw je medicatie nooit meer afbouwen. Houd het kalm, simpel en doe vooral luchtige dingen.

Mijn vrienden en familie zeggen: "Lies ga met pensioen in het zoeken naar verbetering en in je ambities" Het is genoeg geweest. Je mag gaan rusten en relaxen. Pak je fiets, je wandelschoenen en pluk de dag" Houdt het vooral simpel. Geniet van wat je tot nu hebt teruggewonnen in gezondheid, van je familie, vrienden, je huis en tuin. En mijn stiefdochter haar moeder zou komen te overlijden wordt jouw rol daarin weer groter. Hou daar ruimte voor.

En ik snap ze.... Zeker mijn vriend. Want de mensen die dichtbij staan ontkomen ook niet aan het monster. Zelfs onze hond niet.

Maar hoe zit het in mij? Ik ben onzeker, bang, de angst wordt na elke val groter. Ik ben weer vaardigheden verloren die ik opnieuw eigen moet maken, ... 47 jaar en ik huil vanbinnen om hoe mijn leven gelopen is en zie ook kansen, mogelijkheden, voel een "potverdorie, wat nou?"

Er is toch nog tijd. Alhoewel tijd relatief is. Energie is een betere graadmeter voor mij. Ik wil nog zo graag maatschappelijk een doel vinden, nog ergens aan meedoen, iets positiefs teruggeven aan de wereld. Me verbonden voelen met iets groters. De werkelijke behoefte hieronder is denk ik "meer verbinding, intellectuele uitdaging en betekenis ervaren dan dit". Ook ervaar ik de onzekerheid of ik er cognitief en energetisch nog toe in staat ben om iets van dromen vorm te geven zonder te falen of mensen teleur te moeten stellen."

"Vanaf mijn pubertijd had ik al een soort van radio in mijn hoofd. Deze zette ik aan op tijden dat het spannend werd in mijn leven. Kon zelf kiezen welke liedjes er werd gedraaid. Bij dokter of tandarts was het altijd het liedje hoedje van papier. Hierbij kon ik mij ontspannen en ik voelde dan niet wat er met mij gebeurde. Daarvoor was het de stemmen van mijn Beer en poppen die tegen mij sprak. Heb eigenlijk altijd wel stemmen gehad. Ook van mijn overleden oma van moeders kant. Ik zag dingen die een ander niet zag. Ik hoorde dingen die een ander niet hoorde. Een oude muur of dikke boom die ik door middel van mijn hand er op te leggen vertelde wat hij had meegemaakt, ik kon zelf op zijn tijd iets voorspellen. Heb ontmoetingen gehad die "gewone mensen" niet hadden. Maar mijn stemmen zijn altijd bij mij gebleven. Soms goede soms slechte stemmen. Maar het was voor mij 'gewoon'. De laatste twintigjaar hebben ze mij aangesproken via de poppentweeling, "Simba's" deze zijn van mijn dochter. Ze noemden mij Omama. Ze stonden mij met raad en advies bij. Als ik verdrietig was waren de Simba's degene die mij troosten. Bij hun kon ik huilen, maar ook blij zijn. Reken maar dat ik ze nodig had. In december 2018 had ik een afspraak met ze gemaakt dat ze met de kerstvakantie in de huiskamer konden gaan zitten. Helaas ben ik dit vergeten. Ik heb ze naar beneden gehaald en op de bank gezet. Ik dacht nog ze zijn boos want ze praten niet met mij. Ik heb ze nog schone kleren aangedaan, maar niets kon hun ervan

overtuigen om met mij te praten. In februari heb ik ze weer op hun kamer gezet bij de andere knuffels. Ze hebben nooit meer met mij gepraat. Ik heb het heel veel geprobeerd. Ook mijn radio is gedoofd. Hier heb ik al die jaren mee rond gelopen tis stil in mijn hoofd. Ik vind het heel eng die stilte. Ik mis mijn radio maar ook mijn stemmen. Deze hebben mij door vele moeilijke perioden geholpen. Ik heb eigenlijk nog nooit zo veel over stemmen horen gehad. Mijn man en dochter wisten wel dat ik met de Simba's sprak maar gingen er gewoon in mee. Sinds dat ik met Hersteltalent in aanraking ben gekomen durf ik hier ronduit over te praten. Maar het maakt het verdriet niet minder nu ik niets meer hoor."

Waar het op neer komt is als ik diep zit en niet meer weet welke richting ik op wil en weinig energie meer heb. Ineens kan ik ondersteuning voelen van een dierbare die is overleden. Ik voel dan verschillende tekens zoals in liedjes, tv, dieren, natuur etc. Die mij dan weer in beweging brengen en mij de goeie weg op sturen.

Ik kan mezelf hier dan helemaal in laten op gaan, het voelt magisch, krachtig en enorm licht. Een verwelkoming na die weken depressief. Het is enorm intens en vermoeiend wat leidt dat ik na een week weer uitgeput ben. Tijdens die week dat ik het gevoel heb dat mijn helpende engel bij mij is voel ik me enorm fijn en zit ik in mijn eigen bubbel.

Maar hoe meer ik mij verbonden voel met deze overledene dierbare, hoe meer ik me vervreemd ga voelen met mijn partner Anthony. Hij wil mij in die tijd zo graag helpen maar voelt zich enorm machteloos en dringt vaak niet binnen bij mij. Het voelt alsof ik steeds getrokken word in 2 werelden mijn fantasie die licht en avontuurlijk aan voelt en de realiteit die vertrouwt en veilig aanvoelt.

Het zal fijn zijn als ik daar meer een balans in kan vinden en het niet elkaar hoeft tegen te werken.

En ik ook in die periode meer verbinding voel met Anthony, Hij is degene die nog wel lijfelijk bij mij is en mij ondersteund in mijn levensweg. Maar dan wel bij mezelf kan blijven en mijn gevoel kan blijven voelen en niet laat mee slepen door zijn realiteit en verwachtingen van het leven.

Ik kom uit op spiritueel ontwaken.

Een dag in mijn werkelijkheid/fantasie.

Ik word wakker en weer een dag waar ik totaal geen zin meer in heb, wat heeft het nog voor zin om op te staan ik verpest toch alles. Ik ben mijn levenskracht kwijt. Maar dan ineens voel ik een energie door me heen stromen en mijn lichaam komt in beweging. Mijn helpende engel is weer bij me. In mijn hoofd draait het 180 procent om en ineens heb ik het gevoel dat ik heel de wereld aan kan. Ik zet de radio aan en ik krijg energie van de liedjes die gedraaid worden. De tekst komt extra hard binnen en het lijkt of de tekst speciaal voor mij lijkt te zijn en die mij wel de juiste richting heen stuurt.

Het is alsof ik in mijn eigen sprookjesbos terecht ben gekomen en waar al mijn dromen uitkomen en er niks in de weg zit. Wat voel ik me zeker en vol kracht. Het is net een reis door mijn innerlijke ik wie ik echt wil en kan zijn zonder al de beperkingen die ik mezelf en andere op leg.

En ik heb toch iemand die op mijn schouders mee gaat tijdens die reis. Er kan me niks gebeuren.

Maar dan ineens hoor ik weer een andere vertrouwde stem die bij mij binnen komt. “Je luistert niet naar me, zo trek ik het niet meer. “ Het is mijn partner die mij met die pijnlijke woorden weer van die fijne wolk afhaalt, terug in de realiteit.

Want ik wil met hem die reis maken naar mijn levenspad.

Nu mijn helpende engel weer verdwenen is voel ik de zwaarte weer over me vallen, die dromen die ik voor me zie zullen toch niet gaan lukken dat is niet realistisch.

En de donkere dagen ga ik weer in.

Of is er toch ergens een lichtpuntje?”

“De vraag komt voort uit de behoefte om sociaal niet geaccepteerd gedrag te verklaren aan mensen die mij nabij staan. Deze behoefte is er niet naar mensen die verder van mij afstaan of naar mensen die helemaal buiten mijn netwerkkring vallen.

Het gedrag waar ik het onder andere over heb is uitingen van kwaadheid, intense woede. Het compleet negeren van mijn omgeving. Maar ook het niet tonen van emoties, in ieder geval aan de oppervlakte.

Het ene moment schop ik overal tegenaan. Vecht ik voor mijn gevoel tegen de hele wereld en op het andere moment sluit ik mijzelf helemaal af van alles en iedereen. Ik ben er even niet. De luiken gaan dicht.

Er zijn momenten geweest dat ik verschrikkelijk heftig heb gereageerd wanneer dingen niet gingen zoals ik vond dat ze zouden moeten gaan. Ik dacht op die momenten heel erg Zwart/Wit. Dit is goed en dat is fout. Zo hoort het en niet anders. En doordat ik dat op die momenten niet los wilde of kon laten, werd ik kwader en kwader. In het verleden heb ik vanuit die frustratie en woede mij geregeld afgereageerd op een aantal muren. Flink hard slaan met de knokkels. Heleen heeft mij dat 1 keer zien doen en die had daar heel veel moeite mee. Daarna heb ik altijd een plek gezocht waar zij niet bij was en ze het resultaat ook niet kon zien.

Wat mensen zien is dit gedrag, maar er zijn onderliggende emoties die niet getoond worden, zoals angst en verdriet. De vraag gaat niet over hoe ik hier mee omga of hoe ik dat kan veranderen, maar om naar anderen kenbaar te maken dat er meer aan de hand is. Het intens tonen van emoties of van juist het gebrek aan emoties is niet wie ik ben. Het is niet mijn “zelf”. Ik voel dat het, een overlevingsmechanisme is. Niet wie ik echt van binnen ben.

De opmerkingen “Hoe kan je hier nu niets bij voelen” of “Het lijkt wel alsof je niets voelt. Ben je van steen ofzo?” zijn een greep uit de opmerkingen die ik gedurende mijn leven van mensen heb gehoord. Ook van mensen die mij heel dierbaar zijn of waren. Voorbeelden van deze situaties zijn het verbreken van een relatie en een aantal begrafenissen.

Ik kan werkelijk de woorden niet vinden om uit te leggen dat wat zij zien dat ik dat niet ben. De woorden letterlijk zo uitspreken heeft niet geholpen. Er kwam geen besef en al helemaal geen begrip bij de ander.

Ik heb dus problemen met communicatie. Ik kan best goed praten en ik ben goed in zaken rationeel te verklaren, maar op de een of andere manier lukt mij dit niet wanneer het dit onderwerp betreft.”

“Voor mijn eigen duidelijkheid heb ik de betekenis van “Grenzen” in de Dikke van Dale opgezocht:

“Een denkbeeldige, scheidende lijn”

Ik vind het geregeld erg moeilijk die aan te geven. Ik heb een tijd gehad, dat ik het moeilijk vond, die grens te voelen. Omdat ik grenzeloos was. Mensen mochten bij mij ver gaan. Want wie was ik, dat ik kon en mocht zeggen, dat iets genoeg was? Of dat iemand moest stoppen met waar hij of zij mee bezig was? Ik vond mezelf zo nietig en niets waard, dat iemand anders mij en mijn eventuele grenzen ook niet hoefde te respecteren.

In oorsprong voel ik heel goed, waar mijn grenzen liggen. En gelukkig: inmiddels weet en voel ik dat weer. Maar, ik weet niet hoe dat bij jullie is, ik vind t moeilijk om die aan te brengen/aan te geven en dan ook nog te bewaken. Bij anderen kan ik die grens heel duidelijk zien. Voor een ander “opkomen” vind ik toch nog altijd gemakkelijker. Zoals voor mijn moeder van 86 jaar, die steeds meer zorg nodig heeft. Voor mezelf ligt het moeilijker. Want die grens komt in beeld in contact met de ander. Dus heb je ook te maken met de grens van de ander. Want: ik weet wel steeds beter waar mijn grens ligt, maar gaat een ander die grens respecteren, als ik m aangeef?

Aanvaard mijn omgeving mijn grens/grenzen? En zoniet: wat doe ik dan? Voor mij ligt daar met name de moeilijkheid. Want hoe verhoud ik me tot die ander? Betreft het een vriendschap, een intieme relatie, een werkverhouding, een afhankelijke relatie (arts-patient bijvoorbeeld)? En wat zijn dan de consequenties van het overschrijden van grenzen?

Ik weet, hoe beter ik mezelf ken (hoe serieuzer ik mezelf neem), hoe beter ik mijn grenzen weet. Binnen de veiligheid van mijn relatie met mijn vriend, ben ik heel duidelijk en geef ik (soms nog iets te fel) mijn grenzen aan. Binnen mijn familie lukt het ook goed. Daarbuiten vind ik het soms erg lastig. Ook in de begeleiding van mensen vanuit HerstelTalent.”

“Als kind was ik er al jong van overtuigd dat andere dingen beter konden dan ik. Ook was ik als kind veel op mezelf. Naarmate de tijd vorderde werd dit een steeds groter onderdeel in mijn leven. Ook werd er steeds vaker gezegd tegen mij dat ik dingen niet kon. Dit kwam mijn zelfvertrouwen niet ten goede. Doordat ik als kind ernstig gepest ben ging ik andere mensen ook niet meer vertrouwen. Ik ging heel erg twijfelen over ‘in hoever kan ik andere mensen wel vertrouwen? Als er iets gebeurde vond ik het lastig als kind zijnde om voor mezelf op te komen. Dit had als gevolg dat ik andere mensen over mijn grenzen heen liet gaan. Doordat er over mijn grenzen heen gegaan werd ging ik dingen stapelen waardoor ik soms mezelf verloor.

Op latere leeftijd vond ik het lastig om mijn grenzen naar anderen aan te geven. Ik was dan bang dat als ik mijn grenzen zou aangeven dat de ander dan boos op mij zou zijn.

Doordat er in het verleden heel vaak is gezegd dat ik dingen niet zou kunnen ben ik dat op een gegeven moment ook gaan geloven.

Maar mijn gevoelde zei op een gegeven moment tegen mij dat ik dingen wel kan.
Als ik iets nieuws wilde starten waren mensen in mijn netwerk angstig dat ik een terugval zou krijgen.
Dit gaf mij ook een gevoel dat zij geen vertrouwen in mijn kunnen hadden. Maar gezien wat ze in het verleden hadden mee gemaakt met mij begreep ik verstandelijk gezien wel hun angsten.
Dit had ook weer invloed op mijn zelfvertrouwen. Hierdoor had ik nog steeds de overtuiging dat andere mensen dingen beter konden dan dat ik dat kon.

In het verleden kon het zijn dat ik de emoties van diverse situaties ging stapelen als ik naar iemand mijn grenzen aangaf. Dit kon soms tot gevolg hebben dat ik mezelf verloor in een andere situatie doordat alle emoties van de situatie daarvoor eruit kwam.

Ik vind het soms nog steeds lastig om mijn grenzen naar andere mensen aan te geven. Er kan dan nog een angst zitten dat de ander dan boos op mij zal zijn."

"Tijdens mijn diverse opnames was een terugkerend groepsthema "Nee leren zeggen", en dit gaan toepassen in de praktijk tijdens mijn herstel.

Dit laatste doe ik, maar stuit daarbij toch op gevoelens van mijzelf en van de ander welke ongewenst (lees liever niet) zijn tijdens het herstel.

Met "nee zeggen" tegen de ander maak je niet altijd vrienden en kan zelfs vijandige reacties oproepen bij de ander.

Voor mezelf direct een goed gevoel, ik heb zo mijn eigenwaarde. En ik ben voor mijn eigenwaarde opgekomen. Een goede actie in mijn herstel, zo heb ik geleerd.

Wat soms achterblijft aan gevoel is de reactie van de ander tegen wie je nee hebt gezegd.

Kan bij mij lang blijven hangen, en wil het soms weer gaan goed maken wat mij weer in een gevoelige spagaat van verliezer doet belanden.

Heftig voorbeeld van NEE ZEGGEN is tijdens één van mijn opnames in De Hoop Dordrecht de volgende:

We hadden er allen zo onze wekelijkse corvee taken. Deze wijzigden zich iedere week. Ik kan redelijk koken. Op het menu stond een keertje rijst met ...

Degene die moest koken kon niet zo goed overweg om de rijst redelijk losjes op tafel te serveren.

Een ander groepslid vroeg aan mij of ik de rijst wilde koken. Uit respect voor de man die moest gaan koken heb ik NEE gezegd.

Dat werd door diegene die het vroeg aan mij niet zo erg gewaardeerd, en reageerde behoorlijk vijandig. Ik ben moeten vluchten naar mijn kamer voor mijn eigen veiligheid.

Twee dagen later is mijn dochter mij wezen ophalen en naar huis gebracht. Mijn opname voortijdig beëindigd.

Een ander voorbeeld vond hier in Vlissingen plaats met kennissen op een terras, ik ging er mijn gedronken en gegeten consumpties betalen omdat ik een afspraak had en er eerder wegging.

Bij het afscheid vroeg men mij of ik voor iedereen had betaald, ik zei toen NEE NEE !!

Men keek mij niet blij aan, bekend was bij mijn "vrienden" dat ik na mijn scheiding destijds, er financieel goed bij zat

We hebben daarna nooit meer gezamenlijk op een terras gezeten.

In relatie tot mijn herstel nu vandaag de dag pijnlijke herinneringen met NEE zeggen.

Pas soms lange tijd later een bevredigend gevoel van mijn NEE zeggen.

Voelt nog als oefenen, maar ik blijf het NEE waar nodig tijdens mijn herstel wel toepassen."

"Verlies kun je heel breed zien. Zelf dacht ik altijd alleen aan overleden personen. Die spelen zeker een erg grote rol maar is niet het enige waarin verlies een rol speelt.

Voor mij is dat duidelijk geworden nadat ik ontdekte wat voor leven ik werkelijk geleefd heb in mijn jeugd en ik mij realiseerde dat ik eigenlijk vanaf mijn vroege jaren geen jeugd meer gehad heb.

Ik leefde in een bubbel, was super alert en in mijn hoofd was mijn leven heel anders dan de werkelijkheid.

Bij mij is op dit moment het grootste verlies, dat ik in mijn hoofd dacht dat mijn moeder er altijd voor me was en mij beschermde. Dat zij niets wist van de mishandelingen van mijn vader. Nog niet zo lang geleden ben ik er achter gekomen dat de werkelijkheid heel anders is en dat zij het wel geweten heeft. En dat ik degene was die haar en mijn 2 broertjes en zusje altijd probeerde te beschermen tegen de vuisten van mijn vader. Bij mijn broertjes en zusje is dat gelukkig gelukt maar bij mijn moeder en mijzelf niet. Dat zag ik als falen van mezelf en heb dat zoveel jaren meege dragen.

Ik rouw om het feit dat ik nergens een veilige plek had omdat ik op school ook erg gepest werd. En als ik dan thuis kwam was daar mijn vader weer.

Nu ervaar ik dat ik helemaal niet weet wat een veilige plek is en altijd alert en op mijn hoede ben. Ik leer nu om een veilige plek te creëren maar vind het erg moeilijk.

Daar rouw ik om. De meeste tijd van mijn leven heb ik het heel moeilijk gehad en nu gaat het stukken beter maar ik ervaar wel een groot gevoel van verlies over alles wat er had moeten zijn maar er niet was. Op slechte dagen staat mijn herstel stil hierdoor.

Ook het verlies van fysieke en/of mentale mogelijkheden kan een groot gevoel van rouw met zich meebrengen."

Ik heb tijdens mijn herstel gemerkt dat mensen in mijn omgeving niet altijd akkoord zijn met hoe ik mijn herstel aanpak. Ik heb dit zelf vooral bij mijn familie en met name mijn moeder en zus.

Ik heb een vrij moeilijk jeugd gehad en dat maakt het ook lastig natuurlijk. Ik heb voor mijn herstel nood aan daar open over kunnen zijn en ik merk ook dat het me nuttig doet voelen dat ik daarin ook iets voor een ander kan betekenen. Ik heb zelf ook een persoonlijke blog. Ik deel daar vooral persoonlijke zaken. Dat gaat over Complex Trauma, mijn kinderwens, maar ook het rouwen om mijn overleden partner kwam aan bod. Mijn moeder vindt dat ik dat niet moet doen. Ze zei me letterlijk dat ze niet als de familie flodder door het leven wilden gaan en wil alles in de doofpot houden. Ik vertel er nochtans weinig wat er echt gebeurd is en benoem niemand bij naam. Ik kan wel geloven dat zij het comfortabeler vind dat ik dit niet doe, maar ik probeer daar ook echt wel rekening mee te houden. Ik merk dat mij dit echt helpt. Deels omdat ik merk dat ik er op mijn beurt ook andere mee help en omdat ik bovendien complimenten krijg over mijn schrijven en ik heb ook dat nodig voor mijn herstel: positieve aanmoediging. Door mijn blog durf ik nu schrijfster te zijn in bijberoep, zie je.

Ook dat ik open ben over mijn fertiliteit en onvervulde kinderwens noemt ze medelijden willen opwekken. Dat zegt mijn zus overigens ook en dat is verre van mijn bedoeling, want ik word zelfs enorm lastig van medelijden krijgen.

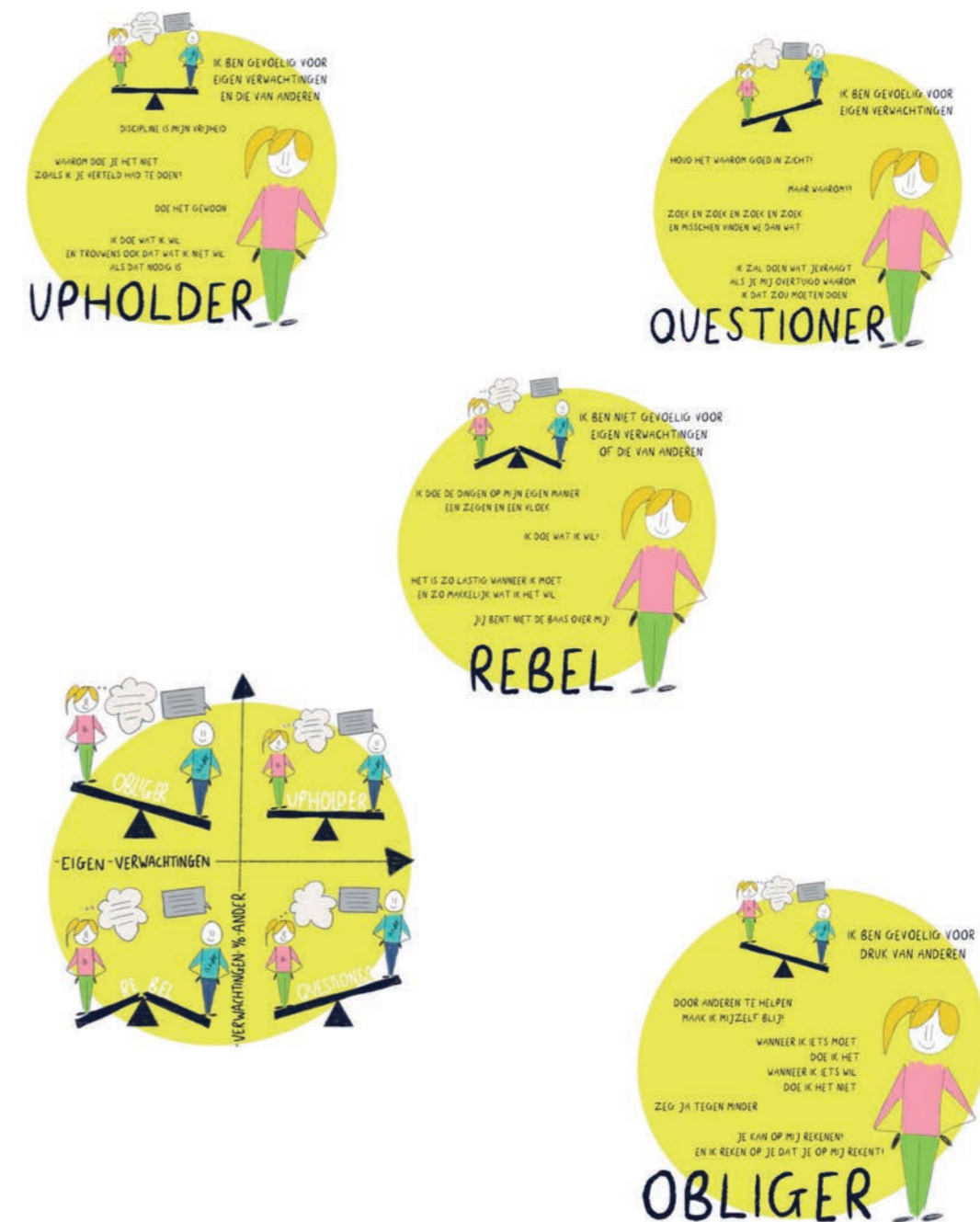
Mijn moeder is ook van de opvatting dat ik niets moet doen want ik ben psychisch ziek. "blijf jij maar op uitkering, je moet niet gaan werken, je kan best ook geen kinderen krijgen." Dat ondermijnt mij. Ik ben er ook sinds enkele jaren pas echt tegen gaan ingaan. Ik studeer nu, ben bezig met fertiliteit en werk. Dat ik bezig ben met die dingen en dus eigenlijk ook mijn eigen waarden en normen volg, maar ook mijn eigen dromen, wensen en ambities is voor mij herstelbevorderend. Ik weet niet waarom mijn moeder dit zegt, ik wil graag geloven dat dit is uit bezorgdheid, maar dat weet ik niet. Ik merk nu dat het 'op z'n minst proberen' mij wel helpt. Heel vaak heb ik het gevoel dat mijn psychiater hier een soort moederrol voor mij opneemt en heel vaak zegt "probeer maar" of "Het is niet erg dat het niet gelukt is, je hebt het wel geprobeerd." Dat doet mijn psychologe ook en zelfs mijn vriend doet dit. Net daardoor leer ik ook dat proberen altijd kan en dat het niet lukken ervan geen rampen zijn en kan ik mijn faalangst aanpakken, terwijl mijn moeder dit eerder voedt.

Ik heb dit ook bij het type therapie dat ik volg. Ik volg traumatherapie bij een psychoanalytische psychologe. Analyseren is mijn leven, zeg ik weleens. Geen wonder dat deze therapie mij helpt. Ook hier zegt mijn moeder vaak dat het voor niets goed is. Ze noemt het blijven hangen in het verleden, terwijl ik net heel erg goed merk dat ik hierdoor kan verder gaan. Ik vind het evenmin blijven hangen in het verleden, het is inzicht verwerven in mezelf, in de oorzaken waarom ik iets doe dat mezelf tegenwerkt. Als ik de oorzaak weet, kan ik daar ook iets aan doen. Zo werkt het nu eenmaal bij mij. Zonder weet van het waarom, lukt dit bij mij gewoon niet. Die zelfkennis heb ik nu eenmaal.

Dit is in mijn situatie heel erg op mijn moeder betrokken, het doet pijn dat ze zo anders staat tegenover wat mij helpt in mijn herstel. Ik heb mijn moeder al een hele poos niet meer gesproken, omdat het pijn doet en ik merk dat ik door deze afstand meer in mijn herstel kan staan, in wat mij helpt.

Maar deze afstand wil ik natuurlijk ook niet, ze is en blijft mijn moeder. Ik weet niet goed hoe ik daarmee moet omgaan. Ik wil uiteraard mijn eigen koers blijven varen omdat ik voel dat dit voor mij de juiste koers is, maar ik wil ook geen moeder die me daarop constant aanspreekt omdat zij dat niet de juiste koers voor mij vindt en het heel vaak ook niet lijkt te begrijpen of verkeerd interpreteert. Zelfs als ik mijn visie erop uitleg, durft ze zeggen dat het zever is.

Hoe ga ik hiermee om? Hoe blijf ik hierin bij mezelf en kunnen we elkaar hierin toch ergens terug ontmoeten?



4. Hoe is het geheel ervaren?

Hieronder leest u de reacties van de deelnemers in hun eigen woorden.

"Mijn inbreng ging over 'Grenzen' en hoe deze te stellen en waar mogelijk te bewaken. Ik heb zelf de ervaring vanaf mijn vroege kinderjaren gehad, dat ik mezelf niet genoeg waard vond om op deze wereld me te bewegen. Waardoor grenzen stellen niet vanzelf ging. Ik ben opgegroeid in een gezin met 5 kinderen, dus enigszins mijn plek innemen/veroveren was belangrijk. Ik deed dat door vooral lief te zijn. Mijn grenzen voelde ik wel, maar ik liet die door anderen vaak overschrijden. Dat ging ten koste van mezelf. En uiteindelijk van mijn identiteit, die ik tijdens een ernstige depressie volledig kwijt was. Mijn grenzen leerde ik vanaf dat dieptepunt weer voelen. En ik leerde die te uiten, vanwege het belang dat ik daarbij had. Nu ik mijn identiteit (her)vond, mocht ik steeds meer van mezelf een plaats innemen.

Op het punt waar ik nu sta in mijn herstel, merk ik, dat ik het in veilige kring kan en doe: grenzen stellen. Maar om het in elke relatie te doen, vind ik moeilijk. Wat betekent het voor de relatie met de ander, als ik duidelijk mijn grenzen aangeef? Hoe doen anderen dat?

De reacties van de medegroepsleden, ieder vanuit hun ervaring, waren heel divers. Aanvankelijk dacht ik: Sluiten die verhalen wel aan? Krijg ik antwoord op mijn vra(a)gen?

Maar juist deze manier van werken in de herstelwerkgroep, maakt het zo bijzonder, vind ik. De gespreksleider heeft van aanvang af aangegeven, dat het niet de bedoeling is om elkaar advies te geven. Hoe verleidelijk die behoefte soms ook is. Maar juist te proberen aan te sluiten vanuit een soortgelijke eigen ervaring met het onderwerp. En uit al de verschillende verhalen van de deelnemers kun je zoveel leren! En het zorgt ook voor een intieme manier van verhalen vertellen aan elkaar. Ik leer de andere groepsleden steeds meer kennen doordat ze mij toelaten in een levenservaring, die veel vertelt over de betreffende persoon. Hoe hij/zij reageert op een situatie, wat iemand heeft meegemaakt en wat dat met de betreffende persoon heeft gedaan of doet. Hoe de ander vanuit zijn/haar herstelmogelijkheden de "zaak" heeft ervaren en er mee is omgegaan.

Ik vind het echt een verrijking om op deze manier te leren. Omdat je zo vrijgelaten wordt in datgene wat jij (ik) op kunt pakken uit het herstelverhaal van de ander. Er wordt een veilige omgeving gecreëerd, waarin je uitgenodigd wordt om jou ervaring met een thema te vertellen.

Ik heb erkenning en herkenning gekregen voor het feit, dat ik het lastig vind om grenzen te stellen. Verder hoorde ik, uit de verhalen van anderen, het belang van dicht bij jezelf blijven om een grens te voelen, maar zeker ook te stellen naar de ander. Ook bracht een groepsgeenoot in, dat hij zelf ooit een grens overschreed op een manier waarvan hij nooit had gedacht dat te doen. Dat gaf mij een blik van de andere kant en ik herkende dat bij mezelf.

Soms is een moment niet het juiste om een grens te stellen en kan luisteren en er later op terug komen beter zijn. Ook om grenzen te kunnen stellen in mijn werk, vond ik het fijn te horen hoe belangrijk het is om die bespreekbaar te maken en houden, in gesprek te blijven met elkaar. Te benoemen wat het overschrijden van een grens voor mij betekent en ruimte te bieden voor het verhaal van de ander. Wat ik zeker meenam uit de onlinebijeenkomst is, dat oefenen (oefenen en oefenen) helpt.

Ook van de andere bijeenkomsten heb ik veel "meegenomen". Ik ben heel blij dat ik deel mocht/kon nemen aan de groep en het heeft me zeker veel gebracht!"

"De herstelgroep heb ik als erg prettig ervaren. Alle thema's waren voor mij herkenbaar.

Door de veiligheid durfde ik thema's te bespreken waar ik het in het dagelijkse leven niet zo snel over heb.

Het was ook fijn dat er geen (ongevraagde) adviezen werden gegeven, er werd vanuit ervaringen gesproken.

Ik voelde mij gehoord en gezien."

"Ik vond het fijn dat het een vertrouwelijke groep was. Ook dat het een open discussie was. Voor mezelf had ik de vraag; hoe om te gaan met het ouder worden, ik ben altijd gezond geweest. Mijn man is vijf jaar geleden overleden en ik heb altijd voor hem gezorgd. Nu ben ik vijf jaar alleen en mijn gezondheid holt achteruit.

Van iedereen in de groep, hoewel het allemaal veel jongere mensen zijn, heb ik toch wel adviezen gekregen.

Ook waren er complimenten over hoe ik het allemaal doe en over hoe ik in het leven sta.

Ik vond het waardevolle middagen om met iedereen open te spreken over de problemen waar iedereen tegenaan loopt in het leven.

De onderwerpen waren heel divers.

Bedankt voor de begeleiding."

"Wat doet het met je als je je in je hele leven nooit onbezorgd hebt gevoeld?

Dit was mijn thema. Het werd me ingefluisterd onderweg naar een begeleidingsgesprek met. In de diverse onderwerpen die aangedragen werden door de groepsgeenoten zat altijd wel een overlap, een stuk herkenning, een stuk aanraking van wat ik zelf ergens over voel. Zodoende kon ik keer op keer de vraag van de ander voor mezelf beantwoorden en was iedere online-bijeenkomst weer een klein stukje heling. Ook ben ik er keer op keer achter gekomen dat ik in herstel blijf. Het kan soms minder gaan maar ook daarin leer ik weer.

Ik vind het fijn om in deze tijd toch les te kunnen krijgen. Het online gebeuren bevat mij goed. In mijn eigen vertrouwde omgeving zijn dan ook de andere groepsgeenoten even aanwezig om interessante onderwerpen te bespreken, te luisteren en te leren van elkaar.

Ik vond het heel fijn om deze groep te mogen volgen. Dank je wel voor deze kans!"

Ik heb ervaring met werken met Zoom. Dat gedeelte van de Herstelwerkgroep was niet nieuw voor mij. De opzet van een Herstelwerkgroep was wel nieuw voor mij. Dit is mij heel erg goed bevallen. De duidelijke regels die gelden binnen de groep halen bij mij een hoop onrust weg.

Wat mij ook aantrekt in deze herstelwerkgroep is dat door de verschillende thema's er heel erg veel interactie is tussen alle deelnemers. Ik zeg wel verschillende thema's maar gedurende de weken dat we deze groep deden werd voor mij steeds duidelijker dat de thema's bij elkaar aansluiten en wat besproken is bij het ene thema een ander licht kan werpen op een ander thema.

Door op deze manier te werken heb ik ervaren dat op sommige momenten ik nog veel moet doen aan mijn herstel en dat ik op andere momenten voel dat ik verder in mijn herstel ben dat ik eigenlijk dacht.

Door geen oplossingen aan te dragen bij de persoon die een thema aandraagt, maar alleen te vertellen en te delen hoe jij met dat thema omgaat, geef je de ander ruimte om na te denken en zijn of haar eigen weg te kiezen.

Het thema en de vraag die ik daar over gesteld heb is: Hoe vertel je iemand aan je naaste omgeving dat er meer onder het topje van je ijsberg zit.

Wat ze zien dat ben jij niet. Er is meer aan de hand. Er is een verklaring voor het gedrag. Die verklaring is ook geen excuus.

De antwoorden die ik daarop gekregen heb, hebben mij aan het nadenken gezet. Ze hebben mij in doen zien dat ik niet alleen ben en dat meer mensen er moeite mee hebben om dit uit te leggen aan hun naasten. Door naar de verschillende verhalen te luisteren merkte ik dat goede communicatie belangrijk is. Blijven communiceren, dan kan er heel veel.

De Herstelwerkgroep heeft mij het inzicht gegeven dat om goed te kunnen communiceren ik eerst goed met mijzelf moet kunnen praten. Wie ben ik? Wat wil ik? Wat doe ik? Om uit te kunnen leggen aan een ander wat ik denk en voel moet ik dit eerst zelf weten. Het is daarom volgens mij goed voor mijn herstel dat ik regelmatig aan zelfreflectie doe."

"Tijdens de herstelwerkgroep heb ik van iedere inbreng die er is geweest iets mee genomen. Tijdens iedere inbreng had ik punten van herkenning. Het hielp mij ook door te horen van andere mensen hoe hun met bepaalde situaties om gaan of wat hun zouden doen waar ik soms zelf niet aan had gedacht.

Ook het gevoel van veiligheid in de groep om dingen te delen vond ik erg fijn.

Mijn eigen inbreng had ik eerst wel even over moeten nadenken wat voor onderwerp ik zou kiezen.

Maar ik had een onderwerp gekozen wat als een rode draad door mijn leven loopt. Ik was hierbij erg benieuwd hoe anderen mensen hiermee zouden omgaan. Ook voelde ik mij veilig in de groep om persoonlijke dingen te delen wat ik elders minder snel zou doen. Ik heb ook van iedere deelnemer iets kunnen meenemen waar ik mijzelf in herkende of wat ik ook wel zou (willen) doen.

Het belangrijkste voor mij wat ik tijdens deze herstelwerkgroep tot de ontdekking ben gekomen is dat mijn terugvallen die ik soms nog ervaar veel minder diep zijn dan dat ik zelf soms denk. Dit was voor mij wel een hele belangrijke ontdekking. De herstelwerkgroep heb ik als zeer positief en waardevol ervaren in mijn weg naar herstel. "

"De vele ingebrachte onderwerpen, bezorgden mij allereerst heel veel denkwerk, aha momentjes, alsmede, o ja en waar sta in daar dan nu op dat moment in mijn herstel/groei proces. Door het delen van ervaringen van anderen en mijzelf, werd mijn liefde voor het vak ervaringsdeskundige en heet geloof in mensen, alsmaar meer. Het zou teveel zijn om alles te benoemen. Het mooiste/fijnste, wat ik heb ontvangen en heb meegenomen is: Ik heb nu meer zelfvertrouwen om anderen te kunnen vertrouwen, waardoor hulp vragen, minder moeilijk is en voor mij is dat onbetaalbaar van waarde en niet in geld of woorden uit te leggen. Dankbaar ben ik dat ik hierin kon deelnemen."

"Afgelopen maanden mee gedaan aan de on line herstelwerk groep.

Het is enorm fijn dat het in deze tijd door blijft gaan. Het was ook een fijne groep en facilitator.

Mede daardoor durfde ik mij kwetsbaar op te stellen en mijn eigen ervaringen en strubbelingen te delen. Zeker bij mijn eigen thema heeft het me wel veel gepieker opgeleverd toch was het heel mooi proces waar ik door heen moest en sterker uit kwam.

De ervaringsverhalen van andere zijn ook erg waardevol en heeft indruk bij me gemaakt, het is erg mooi om te zien ondanks de fysieke afstand je toenadering en warmte ervaar.

Mede door de vele herkenning en begrip zie ik in mijn eigen herstel vooruitgang en lukt het mij staande te houden.

Je kan niet van iedereen herkenning krijgen en hoe moeilijk dat ook is en mij enorm laat wankelen ook deze inbreng is enorm waardevol en zet mij in een stukje realiteit.

Ik kan wel concluderen dat het soms wel heftig was en ik achteraf erg moe was en me het aan wankelen heeft gebracht zie ik wel bij de eindstreep dat dit nodig was om te zijn wie ik ben. Mezelf laten zien en horen waar ik voor sta gaat mij mede door de andere deelnemers mij steeds beter af.

Enorm veel dank hierdoor!"

"Ik ben erg dankbaar dat ik de kans heb gekregen om deel te nemen aan deze herstelwerkgroep.

Het voelt erg prettig om wekelijks de kans te hebben in een veilige omgeving openlijk te praten en na te denken over dingen waar ik door mijn kwetsbaarheden tegenaan loop in het dagelijks leven.

Zo fijn om even 2 uur mezelf te kunnen zijn, zonder constant na te hoeven denken over wat ik wel of niet kan of mag zeggen. Even 2 uur mogen zijn zoals ik echt ben, wat in het 'gewone'

leven voor mij moeilijk is.
Het voelde met momenten echt verademend.

Herkenning. Erkenning. Steun. Troost. Complimenten. Leren van andermans ervaringen.
Veiligheid. Allemaal woorden die passen bij deze zelfhulpgroep.

Het heeft me echt extra kracht gegeven."

"Hierbij een verslagje van mijn ervaring met de herstelgroep.

Het waren waardevolle bijeenkomsten. Dit soort bijeenkomsten zijn in mijn omgeving niet vanzelfsprekend.

Iedereen heeft voldoende tijd gekregen om een thema in te brengen en kon dan uit de beleving van anderen datgene meenemen wat aansprak voor eigen herstel. Leren van elkaar dat spreek mij nog het meeste aan. Hetgeen waar je zelf mee bezig bent vanuit een ander standpunt gezien.

De ervaring leert dat heel veel van ons dezelfde ervaringen hebben, hetgeen een bepaalde vorm van eenzaamheid teniet doet.

Verder bleef iedereen bij zichzelf en was er respect voor elkaar, ook heel belangrijk.

Jullie bedankt voor het organiseren en aangeven van de nodige structuur!

Volgens mij heel goed gelukt. Ik was overigens blij dat het online was anders had ik niet mee kunnen doen gezien de afstand."

"Begin juni 2020 ben ik begonnen met een online Herstelwerkgroep. Deze werd gegeven bij Stichting HerstelTalent. Deze cursus is doorgegaan tot woensdag 29 augustus 2020. Dit is voor mij een mooie maar ook werkende periode geweest. De onderwerpen hebben de cursisten zelf aan mogen brengen en elke week had je daardoor een pakkend onderwerp.

Elke week is iemand aan de beurt om zijn/haar stelling te geven. Voor mij hebben alle stellingen wel wat met mijn herstel te maken. Ik had soms best wel moeite met mijn eigen gevoelens. Wat mij vooral verbaasde is dat iedereen die meedeed ook zo open was als ik. "Tenminste dit voelde ik zo". Heb in de twee maanden dat de Herstelgroep was veel informatie gekregen.

Voor mijn eigen stelling heb ik mij helemaal opengezet. Ook de hulp die ik kreeg via Hersteltalent hierin heeft mij veel geholpen. Samen met Irene heb ik mijn stelling door gesproken. De schaamte die je eerst had om er over te praten nam ze helemaal bij je weg. Had nog nooit zo open en eerlijk over mijn stemmen gehad. Ook de steun die je later krijgt van je groepsgenoten. Dit had ik nog nooit eerder zo meegemaakt.

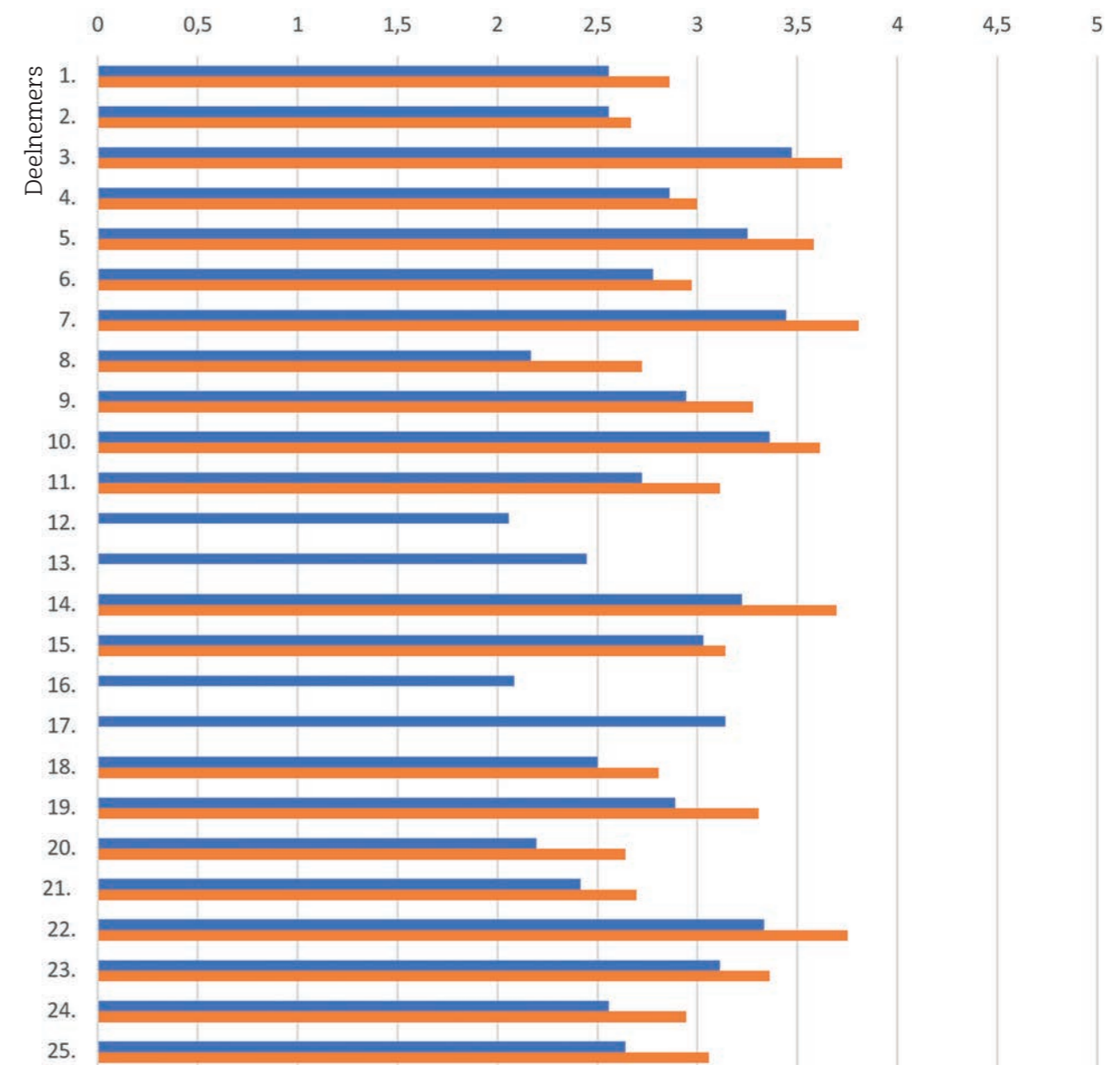
Deze onlinecursus is dus heel goed geweest voor mijn herstel. Hoop in de toekomst nog meer van dit soort cursussen te mogen meemaken."

5. Resultaten Nederlandse Empowerment lijst

Bij elk van de deelnemers is bij de start van de herstelwerkgroep de Nederlandse Empowerment Lijst¹ afgenomen. Dit is herhaald na de laatste bijeenkomst. Hieronder ziet u de scores per meetmoment en per persoon. De gemiddelde score van de deelnemers steeg van 2,8 aan de start van de groepen tot 3,2 bij het afsluiten van de herstelwerkgroepen. Deelnemers konden scores geven tussen 1 en 5 op 36 stellingen. De stellingen over hulpverlening zijn niet meegenomen in de test. Een aantal deelnemers is tussentijds gestopt. Hiervan is daarom alleen de startscore bekend.

Scores Nederlandse Empowerment Lijst:

Scores **meetmoment 1**; **meetmoment 2**



¹ <https://www.trimbos.nl/kennis/herstelondersteunende-zorg-hee/netherlands-empowerment-list-nel>

6. Hoe nu verder

Tijdens de herstelwerkgroepen zijn wij er weer achter gekomen hoe belangrijk het is dat mensen ervaringen met elkaar kunnen delen. Het is de basis van ons vak maar het was opvallend hoe zeer het juist nu, in deze onzekere tijd, werd gewaardeerd. De coronatijd had voor iedereen andere gevolgen. Eenzaamheid en het gebrek aan contact was een thema wat wij bij iedereen tegenkwamen. Daarom vinden wij het heel belangrijk om naar manieren te blijven zoeken om in verbinding te blijven. Wij zijn dan ook blij dat wij een nieuwe subsidie hebben verworven om onze cliënten, bezoekers en gasten te voorzien van het juiste materiaal om in tijden van Corona met elkaar in contact te blijven.

De waardering voor de groepen was zo groot dat wij ons realiseren dat wij dit soort groepen vaker – en het liefst doorlopend – willen blijven aanbieden ook buiten Coronamaatregelen om. Het gebrek aan contact en eenzaamheid werd nu versterkt maar blijkt altijd een grote rol te spelen in het leven van de mensen met wie wij werken.

**oranje
fonds**

Doe je mee?

STICHTING
HerstelTalent



info@hersteltalent.nl
06-22889296

www.hersteltalent.nl