

# Anders dan anders gesprek

Donderdagmorgen 30 maart. Er waait een stevige westenwind over de maasboulevard, dus wat bezweet door het fietsen tegen de wind in parkeer ik mijn fiets op de Korte Hoogstraat. De deur waar 'de Karavaan' boven staat is gesloten. Van binnen gebaart Jan dat ik om moet lopen, maar er komt ook al iemand aanlopen om de deur open te doen, dus ik wacht maar even. Aan de bar, een smalle pijpenla, krijg ik een kopje koffie. Ik begroet enkele oude bekenden en zie ook een paar nieuwe gezichten. Het is geen groot gezelschap - een man of 15 - maar voor deze bijeenkomst zal het een ideale groepsgrootte blijken. Voor het gesprek nemen we plaats in een sfeervol ingerichte achterkamer op een allegaartje van comfortabele tweedehands fauteuils en tweezits bankjes. Wat is een Anders dan Anders gesprek? Een 'samenpraak' over psychisch lijden waarbij het (levens) verhaal centraal staat, aldus de flyer van de Week van de Psychiatrie. Dat klinkt zwaarder dan de praktijk is. In een Anders dan Anders gesprek spreken de deelnemers met elkaar op basis van gelijkwaardigheid, rond een vooraf bepaald thema. Vandaag over isolement en hoe je het kan doorbreken. Over de inhoud van het gesprek zal ik niets zeggen. De belangrijkste spelregel is namelijk dat hetgeen er besproken wordt niet naar buiten gebracht wordt, zodat iedere deelnemer zich veilig voelt om zijn of haar verhaal te vertellen. Je beperken tot je eigen verhaal kan wel eens moeilijk zijn. Cliënten vinden vaak geen gehoor voor hun verhalen en als ze dan wel een gehoor vinden is er veel wat ze willen vertellen. Hulpverleners, zo vertelde Koos van Lith na afloop, hebben soms moeite de hulpverlenersrol af te leggen. Het bewaken van de spelregels en het evenwicht in de samenspraak is de taak van de gespreksleider, en dat ging Koos van Lith vanmiddag goed af. De sfeer van het gesprek was uitstekend. Zelf heb ik, na enige aanmoediging van Jan ('ver-

tel ook eens iets') in de pauze, ook een deel van mijn verhaal verteld. Dat was lang geleden. Ik ging tevreden naar huis terug.

Ernest Smit

Nog even de afdeling promotie:

Meer weten? Neem contact op met de organisatoren:

Koos van Lith tel. 010-4453 497 e-mail

koos.van.lith@riagg-rnw.nl

of José Warmerdam tel. 010-4453 426



# Week van de psychiatrie

## Doorbreek het isolement?! Breingeindag 31 maart 2006

Dit jaar wordt de jaarlijkse Breingeindag gehouden in het Bibliotheek Theater in hartje Rotterdam. De opening van de dag wordt gedaan door Jaap Meeuwssen van het Basisberaad. "Mijn rol van vandaag is het door de war schoppen van het programma" opent hij de dag circa een half uur te laat.

### De ochtend: onderzoekspresentatie en debat

"Mijn rol is om er een flamboyante dag van te maken, en onverwachte invalshoeken te presenteren", aldus Steven Makkink (onderzoeker bij Kwadraad), die de presentatie van het ochtendgedeelte voor zijn rekening neemt. Eerst de resultaten van twee onderzoeken op het gebied van sociale netwerken van (ex-)cliënten van de Geestelijke Gezondheidszorg worden gepresenteerd. Het lijkt er op dat de geïnterviewden redelijk tevreden zijn met het opgebouwde sociale netwerk. "Sommige mensen zijn trots op het netwerk en wat ze hebben opgebouwd", volgens de studentes van InHolland hogeschool, die hun afstudeeronderzoek presenteren. Alles koek en ei, denk je dan. Toch niet helemaal. "Mensen willen hun netwerk uitbreiden, een goede vriend of vriendin wordt gemist", aldus het Tympan Insti-

tuut. "Contacten met de vriendenkring gaan vaak verloren wanneer iemand het stempel psychiatrie krijgt opgelegd", volgens InHolland. Uit het onderzoek van Tympaan blijkt dat mensen vaak hun netwerk wel willen uitbreiden, maar dat vaak het geld ontbreekt om activiteiten te ontplooiën. Sommige aanwezigen in de zaal hebben hun reactie al klaar:

"Geef mensen geld of een pc cadeau voor hun inzet, bijvoorbeeld bij een onderzoek zoals dit". Ook de rol van de hulpverlening wordt onder de loep genomen. Met betere voorlichting en informatie over onder andere vriendendiensten en maatjesprojecten worden mensen geholpen hun contacten uit te breiden. Ook met de komst van de WMO in 2007 ziet men kansen. Gemeenten worden dan verplicht activiteiten voor maatschappelijke ondersteuning te ontwikkelen. Toch geldt hier: "eerst zien, dan geloven".

In het debat spreken mensen over hun eigen ervaringen met herstel en het opnieuw opbouwen van een sociaal netwerk. Veelal ziet men bij het verkrijgen van een diagnose alleen nog maar de beperkingen, niet meer de sterke punten. "Ik dacht: ik kan niks meer", aldus Paula Buren na haar diagnose. De ervaring is dat men zijn sterke punten weer moet leren kennen. Lotgenotencontact en ervaringsverhalen spelen hierbij een belangrijke rol, zo onderschrijven de meeste deelnemers. "Het is leuk dat de ggz iets aanbiedt, maar de kracht zit in het lotgenotencontact", aldus Bert Aben, "Het gaat om gelijkwaardig contact, iets wat niet mogelijk is met de hulpverlener".

Het isolement komt vaak aan het aan het begin van het proces voor. Wim vertrouwde tijdens zijn psychose niemand meer en heeft daardoor veel vrienden verloren. "Ik vertrouwde muziek, dat kon mij tenminste niks aandoen", aldus Wim. Het is belangrijk om de eigen kracht weer terug te vinden, alhoewel dat een lang proces kan zijn. "Zo lang-

zaam, dat ik daar weer bijna depressief van werd", aldus Paula. Oude vrienden blijven soms weg: "zij wilden een biertje drinken in het café, ik wilde gaan slapen", aldus Wim. "Probeer vooral niet in je oude leven te blijven hangen", aldus Wim, "Vroeger was ik advocaat, nu ben ik vrijwilliger."

Ook de hulpverlening komt aan het woord. In het algemeen wordt acceptatie van de diagnose, de eigen beleving van de cliënt en de eigen kracht belangrijk geacht: dit zou de basis moeten zijn van de behandeling. 'Doe weer normaal tegen cliënten', zo is het beleid in Delta Psychiatrisch Centrum. Delta PC is in ieder geval voornemens cliëntenvertegenwoordigers te gaan betalen en in 2007 twee ervaringsdeskundigen in dienst te nemen. Bij de ACT-teams (Assertive Community Treatment) is er per team een ervaringsdeskundige in dienst. Veel wordt er gedaan aan praktische zaken. Er is bijvoorbeeld geld voor koffie en shag voor cliënten om aan te schaffen. "Je leert de mensen beter kennen als je hun eigen leefwereld ingaat," aldus de medewerker, "je bent hulpverlener en buddy tegelijk."

#### De middag: open podium en afsluiting

In de middag is er een luchtig gedeelte met een open podium. Meerdere muzikale bijdragen van Wim Warman en de act 'De vrolijke noten'. Gedichten zijn er van de hand van Miny Warman en het onlangs opgerichte Dichters Dichtbij. De steungroep Butterfly geeft een optreden waarover de Rotterdamse binnenstad nog zeker lang zal napraten. (de redactie van denkraam ook -red.)

Afsluitend is er de mogelijkheid tot een hapje en drankje. Oude contacten worden aangehaald en nieuwe gelegd.

Oprecht: doorbreek het isolement!

Bas van Bellen.

Fotografie: Michiel van Gog en Jan B Burger

