

Maatschappelijk herstel: klaar met behandeling, en wat nu?

Waar krijgen cliënten en betrokkenen mee te maken in het weer oppakken van hun eigen leven? Van 'patiënt naar burger'. Bij elke fase van verandering naar (weer) een burgerrol in de maatschappij, is er een confrontatie met wisselingen, aanpassingen en met vraagstukken waar (met behulp van begeleiding) een antwoord op moet worden gevonden om je te kunnen handhaven bij de nieuwe, volgende stap. En wat doe je tegen dreigende vereenzaming?

Met deze woorden wordt door het Platform Cliëntenraden Rijnmond in samenwerking met de afdeling Basisberaad op 24 november 2010 een conferentie gehouden, in centrum Djog in Rotterdam. De rode draad van de dag is de ervaring van mensen zelf: wat is er nodig voor herstel? Waar lopen mensen tegenaan? Ook zijn er die dag mensen aanwezig die vanuit hun kennis en werkervaring reageren op de dialoog. De dagvoorzitter is Aranka van der Velde (Stichting Corridor, teamleider van 'De Uitdaging', waar de cliëntgestuurde projecten van Corridor zijn ondergebracht).

Herstel en onderhouden van relaties en contacten

In het eerste deel van de bijeenkomst wordt het gesprek aangegaan met Priscilla en Bert, beiden hebben te maken gehad met de hulpverlening. Priscilla is verslaafd geweest. In die periode is ze veel verloren, ook de contacten met familie en vrienden. Nu is ze weer

twee jaar clean, en is er weer contact. Ze is trots dat haar moeder nu ook aanwezig is. De laatste jaren heeft ze hard gewerkt aan het opbouwen van het zelfvertrouwen en het vertrouwen van de familie. In haar verslavingstijd had Priscilla ook gestolen en bedrogen, vandaar dat het ook moeilijk was om het vertrouwen van de familie weer op te bouwen. Nu is ze weer twee jaar clean en alles gaat goed. Zo kreeg ze bijvoorbeeld een jaar geleden weer een sleutel van het ouderlijk huis. "Toen ik de sleutel kreeg, kon ik wel vliegen. Het was een goed gevoel, fantastisch!"

Bert heeft vroeger gestudeerd, en gewerkt in het bedrijfsleven en op een ministerie. In 1991 kreeg het leven echter een andere wending. Na een reorganisatie is het misgegaan. Bert kreeg te maken met depressie en een psychose, en is ook opgenomen geweest. Vervolgens is het een lange weg van het weer oppakken van dingen. Dit is dan ook meteen de valkuil van Bert. "Ik wil wel-

licht teveel dingen weer oppakken. Ik moet eens een streep zetten onder activiteiten, en me beperken tot het hier en nu."

Wat voor Priscilla geholpen heeft, is dat ze langzaam weer het vertrouwen heeft gekregen van haar ouders. Toen ze was aangemeld bij de Bouman, zagen ze dat Priscilla weer vooruit ging. Ze mocht toen weer in de weekenden thuis komen. "Het geloof van mijn ouders in mij, heeft mij sterker gemaakt. Op een gegeven moment kreeg ik zelfs de pinpas van mijn ouders weer mee! Het gaat ook weer goed, ook met mijn zoontje." De ommekeer kwam toen ze zich realiseerde dat ze niet meer elke dag op straat wilde slenteren, richting drugspan. "Ik had mijn eigenwaarde verloren, ik wilde daarvan weg. Ik voelde me eenzaam en verlaten. Ik heb een ommekeer gemaakt: ik kreeg weer eetlust, en zie nu ook weer de waarde van kerst en sinterklaas. Verder zit het ook in kleine dingen, zoals bijvoorbeeld de zon die schijnt.

Ook voor de moeder is het moeilijk geweest: "Eerst geloofde ik het niet, ik had geen vertrouwen meer. Ik had dan ook afstand van haar genomen. Maar na een tijdje zag ik dat Priscilla ook écht wilde. Teon ben ik ook bij haar in het tehuis geweest. Ik voelde me gekwetst, het vertrouwen moest ook langzaam weer groeien. Het is dat Priscilla een zoontje had, welke bij was." "Het was ook pijnlijk," beaamt Priscilla, "ik moest het voelen. Het was ook boosheid, ook op



mezelf. Het was pijnlijk dat ik niet naar binnen mocht, dat ook de telefoon niet werd opgenomen als ik belde. Ik moest me in allerlei bochten wringen om de stem van mijn moeder te horen. Dit deed me veel verdriet. In eerste instantie deed ik er niets aan: het kan toch niet aan mezelf liggen, als ik mijn best doe? Het is eigenlijk net als met roken: je moet het willen om te stoppen. Mensen zagen me niet staan, ik was vrienden kwijt geraakt. Ik zag er niet uit, mensen liepen om me heen. Ik moest door een diep dal heen om te stoppen. Het was ook moeilijk om weer trots op mezelf te zijn. Alles moest ik weer opnieuw opbouwen. Daar heb je wel een netwerk voor nodig. Via de gezinsvoogd heb ik een vrouw bij Mozaïk leren kennen. De deed gewoon en aardig tegen me. Dat heeft me erg geholpen. Ze hield me ook een soort spiegel voor. Het was iemand die om me gaf. Ik stopte toen ik dertig was, ik wilde niet nog dertig jaar zo doorgaan."

"De enige verslaving die ik had, was roken" zo vertelt Bert, "en van het roken ben ik nu af. Maar tot op zekere hoogte zijn medicijnen ook een verslaving. Gelukkig heb ik mijn vrouw kunnen behouden. Er is binnen de familie altijd begrip geweest, behalve van mijn vader. Hij had moeite met de psychiatrie. Het contact met de familie en vrienden is altijd belangrijk geweest. Ik was het begrip van realiteit kwijt. Ik heb veel pillen gehad, en ook elektroshock. Alhoewel dit laatste nogal omstreden is, heeft het bij mij geholpen. Wel ben ik een deel van mijn geheugen kwijt, maar dat was ook precies het gedeelte van mijn geheugen waar ik niet op zat te wachten. Bij mij

Kerstwens

Jaren tachtig vorige eeuw, toen Rotterdam nog een station had met een tunnel ernaast, Feijenoord nog heel veel won, de toren van de Nationale Nederlanden in de steigers stond, de Pauluskerk nog een ruimte had met rode plastic stoeltjes, de politie nog in een witte Chevrolet over de Kruiskade cruiste en de perons bij nul begonnen.

Ik bevond mijzelf op straat in een versierde stad, overal lichtjes, geen geld en ik was een mooi beetje ziek aan het worden oftewel: ik had "a monkey on my back." "Ein Affen haben," zeggen onze oosterburen. Wat is dat toch met apen?

Op 24 december was het al jaren stress, dik twee dagen alles dicht, iedereen bij familie, vrienden, gezellig. Voor mij lag een fijne kerstmaaltijd bij de Sisters op de 's Gravendijkwal in het verschiet. Maar dat was pas morgen, eerste kerstdag. Slenterend over straat begon de wanhoop toe te slaan. De winkels waren al dicht...

Nou liep er nog wel een uitkering in een stad in het oosten des lands, maar die werd in december altijd extra vroeg betaalbaar gesteld. Ik was allang zwart heen en weer geweest om die op te halen, bekenden ontwijkend, en hij was dus ook allang op. Dat gold overigens ook voor mijn methadon, die ik 's morgens bij CS had verkocht aan mijn vaste klant.

Na een paar rondjes langs mijn adressen werd duidelijk dat poffen die dag weer eens geen optie was. Op zoek dus naar mensen die wel een kwartje over hadden voor de telefoon omdat ik zo nodig naar huis moest bellen. Een langzame doch zekere bezigheid. Het was koud, heel erg koud.

Hier en daar sprak ik iemand aan. Hoopvol liep ik in de richting van een restaurant. Eens kijken of de mensen die daar naar buiten of naar binnen gingen vrijgevig waren. Wel uitkijken voor potig en gespierd personeel.

Er kwam een meneer naar buiten geflankeerd door twee in kerstoutfit gestoken dames. Toen ik om geld voor de telefoon vroeg, keek hij me walgend aan. Hij stak zijn hand in z'n binnenzak, smeed zo'n prachtig mooi briefje van 50 in de goot en beet mij toe: "Hier klootzak, spuit je maar dood voor kerst!" Ik bukte me snel, het bijtje op het briefje lachte me blij toe. Mijn kerst was gered.

"Hoe zou het die meneer toch zijn vergaan", denk ik al meer dan 20 jaar met kerst als ik cadeautjes ga kopen voor mijn dierbaren...

door Valerius Bukshag





gaat het er om de grenzen mijn grenzen te leren kennen en er niet over heen te gaan. In de loop der tijd ging het weer beter met me en ben ik dingen weer gaan oppakken. In de loop der tijd is de begeleiding die ik kreeg ook verminderd. Aan het begin van dit jaar ben ik –na lange tijd– weer opgenomen geweest. Het kwam ook omdat ik mij in het vrijwilligerswerk stortte. Zo heb ik mijn grenzen en beperkingen leren kennen. Ik ben toen ook contacten kwijt geraakt, bijvoorbeeld de Ziekenomroep waarvoor ik werkte. Dat was wel pijnlijk. Nadat ik kritiek kreeg, begon ik aan mezelf te twijfelen. Dit kwam ook door mijn psychose, waardoor je dingen anders ziet. Bij mij zit de worsteling in de activiteiten die ik doe en de energie die ik er aan kwijt ben. Ik ben nu ook andere dingen gaan doen, ontspannende dingen zoals zwemmen. Het gaat niet alleen om het vergadercircuit, er is meer.”

Hebben Priscilla en Bert dagbesteding gehad met begeleiding? Priscilla vertelt dat na twee maanden in de kliniek de cliëntenraad bij haar langskwam. “Ik had voor de cliëntenraad gesolliciteerd, en ik ben er aangenomen. Dit werd mijn dagbesteding. Ik ben echter nooit naar een dagactiviteitencentrum (DAC) geweest. Ik vond dat ook een beetje ‘eng’, ik hoorde er verschillende verhalen over. Ik wilde ook iets ‘gewoons.’” Bert geeft aan wel bij DAC’s te zijn geweest. “Ik kwam bijvoorbeeld bij Soeda. Ik heb daar ook nog een cursus gevolgd. Toen het echter

conferentie]

beter met me ging, begon ik me daar niet meer thuis te voelen. Wel heb ik vrijwilligerswerk gedaan, en ook cursussen rond computers gegeven op DAC’s. Toch bleef ik daar altijd als ‘cliënt’ gezien worden. Ik viel tussen wal en schip. Nu is het zo, met de invoering van de eigen bijdrage, dat je moet betalen om vrijwilligerswerk te doen. Dus nu regel ik het zelf, ik vul het zelf in. Soms word ik gevraagd om bij mensen thuis te komen om pc problemen op te lossen. Wel heb ik in de loop der tijd een netwerkje opgebouwd, onder andere via het vrijwilligerswerk en via de SIU (Sociëteit Intellectuele Uitdagingen). Ik doe nu veel 1 op 1 werk, onder andere via het maatjesproject van Corridor. Ik heb zo een manier gevonden om bezig te zijn.” Priscilla haalt nu twee dagen per week haar dochter van school, en werkt twee dagen voor de cliëntenraad van de Bouman. “Ik heb me aangemeld voor een traject van de OK bank. Ik heb onlangs een tweede gesprek gehad om te gaan werken voor het informatiepunt van het Franciscus ziekenhuis. Als alles goed gaat, ga ik daar twee dagen vijf uur werken. Wel is het zo dat ik een gat in mijn CV heb. Verder heb ik nog contact met een aantal (oud-)cliënten van de Bouman. Ik spreek ze nog regelmatig. Maar ik wil wel van het plaatje ‘ex-verslaafde’ af, omdat hier ‘verslaafde’ in voorkomt. Dit is echter een periode die ik wil afsluiten. Maar vrienden wil ik wel behouden, ook de mensen die ik in de kliniek heb

leren kennen. Ik ben niet ‘beter’ dan ze. Wel houd ik afstand als mensen een terugval hebben, maar dit is ook zelfbescherming. Ze kunnen dan wel met me praten of bellen, maar ze komen niet mijn wereld in. Ik heb daar ook fijne contacten aan overgehouden. Bij de Bouman heb ik nog gesprekken, maar die ben ik aan het afbouwen. Nou ja, ze moeten me wel een trap geven!” Het wordt wel onderkend door Anneke, hulpverlener van Priscilla. “Voor veel mensen is het lastig. Het is ook onzekerheid en angst voor terugval. Ook zijn er hoge eisen vanuit de maatschappij. In het laatste gedeelte van het traject, de deeltijdbehandeling, is het netwerk en de dagbesteding nog niet volledig opgebouwd. Dit kan ook niet.”

De vraag doet zich voor wat de rol van instellingen hierin kan zijn. “Nu is er een goed verhaal, maar wat gebeurt er bij het andere verhaal, daar waar mensen vereenzamen. Wat doen instellingen daar aan?” Het Bouman heeft een maatjesproject, bij andere instellingen zijn er soortgelijke projecten. Maar hoever moet een instelling hierin gaan? Een instelling kan niet zomaar iemand een sociaal netwerk geven. “Maar alle beetjes helpen,” vult Anneke aan, “zo kan drie dagen naar de deeltijdbehandeling komen al structuur bieden.” Wel wordt opgemerkt dat bejegening belangrijk is: verplaats je als werker in de cliënt. “Bij de cursussen van het Basisberaad komt dit ook naar voren,” aldus Astrid van Bruggen (scholing en empowerment, afdeling Basisberaad), “uit de verhalen komt naar voren

dat het belangrijk is dat er iemand is die in je gelooft. Ook is het belangrijk om vanuit de hulpverlening te kijken naar de mogelijkheden en dromen van iemand, en niet naar de beperkingen. Ga samen met iemand de weg in!”

Nu lijken er alleen ‘succe verhalen’ te worden besproken. “Maar mensen krijgen het niet cadeau!” aldus de moeder van Priscilla, “ze is ook door de strond gegaan. Ik was ook bang, en schaamde me. Maar er was ook angst, bijvoorbeeld voor ziektes zoals aids. Het heeft lang geduurd voordat Priscilla mijn pinpas kreeg.”

Belangrijk is dat mensen de kans krijgen om iets waar te maken. Het gaat om de eigen kracht van mensen, iedereen moet op zijn eigen weg verder. De cursussen van het Basisberaad en lotgenotencontact kunnen hier bij helpen. En terugkeren in de maatschappij betekent investeren: zowel door de cliënt zelf, als door de hulpverlening. Dit laatste lijkt steeds minder te gebeuren. Mensen kunnen een terugval hebben, geef juist dan het gevoel dat de mensen erbij horen. Soms gebeurt het ook dat de hulpverlening het laat afweten bij een terugval.

Kan de inzet van ervaringsdeskundigen in de zorg bijdragen aan beter zorg?

Soms worden zogeheten ervaringswer-

kers weggedrukt door collega’s, het wordt dan gezien als ‘bedreiging’. Maar anderzijds: mensen kennen wel vaak casuïstiek, maar niet de emotie die hiermee gepaard gaat. Maar een ervaringsdeskundige kan op functionele wijze zijn ervaring inzetten, en heeft altijd afstand van zijn eigen ervaring.

Hoe sla je de dag stuk

Wat zijn de kans- en succesfactoren die maken dat je met je kwaliteiten (zinvol) betaald werk kunt vinden? In een korte film het verhaal van Ammen Badloe en zijn zoektocht naar eigen kwaliteiten en betaald werk. In een toelichting geeft Ammen aan dat de belangrijkste factoren voor hem zijn de ondersteuning en de sociale contacten. “Zodoende ben ik in contact gekomen met Gek op Werk,” aldus Ammen. ‘Gek op Werk’ is een arbeidsreïntegratiebureau dat werkt voor mensen die een psychisch of psychiatisch probleem hebben (gehad). De mensen die bij ‘Gek op Werk’ werken, zijn allen ervaringsdeskundig. Ammen werkt als reïntegratiecoach bij Gek op Werk.

“Ik heb hard gewerkt, maar ik ben niet volmaakt. Na mij propedeuse jaar op het HBO werd ik ziek. Ik wilde ingenieur worden, maar het lukte niet. Hier heb ik

het ook met mijn hulpverlener over gehad, het advies was om de lat niet te hoog te leggen. Toch ben ik er, op wilskracht en op eigen houtje, bovenop gekomen. Ik ben wel vrienden kwijt geraakt, zeker toen ik de tweede keer ziek werd. Ik heb mijn best gedaan om het weer recht te krijgen. Uiteindelijk heb ik het wel bereikt. Ik heb IT-beheer gestudeerd. Ik wilde op de helpdesk werken. Ik heb mijn diploma gehaald, en wilde het toen combineren met autotechniek. Toen ben ik ziek geworden. Via het zorgteam van de kerk ben ik bij Gek op Werk terecht gekomen. Hier ben ik weer begonnen. Ik heb een afspraak gemaakt bij Gek op Werk, en na lang wikken en wegen begonnen als vrijwilliger.”

Ook voor Ammen geldt dat hij een netwerk had die hem heeft geholpen, in zijn geval de kerk. “Bij mijn tweede uitval ben ik anders gaan kijken. Ik wilde dit niet meer, geen opnames etc. Wat impact op me heeft gemaakt is dat niemand met geloofde. Het gaat om wilskracht: ik heb even een zetje nodig, dan gaat het wel weer. Ik had de tweede keer ook een andere hulpverlener dan de eerste keer. Deze stimuleerde me: denk eerst na voordat je ‘ja’ of ‘nee’ zegt. Het is ook maar net de persoon die je voor je krijgt. Als je ziek wordt, raak je vaak alles kwijt,

Niet vergeten

Een Briefje
Ter Herinnering
Plak ik op m'n Hart

Dat Liefde
Groeit
Van Binnenuit
Een Onvoldongen Feit

Het Begint Ongeduldig
Te Kriebelen
En wil dan Weer
Naar Buiten

Dat zeg ik
Wacht nog even
Tot je Ontspruit

Straks ben je Sterk
Kom dan naar Boven
En deel je Zaadjes Uit

Geduld O heb mij Lief
Niets ontstond er Zomaar
Alles is zijn Weg Gegaan

En Groeide uit
Tot Immense Bomen
Met Liefde, Licht, Geduld

ook de omgeving kijkt vaak negatief tegen je aan. Bij mij was het de tweede keer positiever. Er zijn wel degelijk mensen die je steunen, ook al zie je dat niet altijd."

Wat zijn de mogelijkheden om weer aan zinvol werk of activiteiten te komen?

- Er zijn de mogelijkheden van de OK bank (Onbenutte Kwaliteiten). Daar zijn trajecten voor mensen die (weer) actief willen worden. OK banken werken in de wijk, en hebben netwerken. De directe omgeving is belangrijk.
- Neem niet alleen de ruimte om te 'nemen', maar ook om te geven. Ga erop uit, ga ergens heen! Zet je kwaliteiten in en probeer te ruilen, benut je netwerk.
- Hou zelf de regie, neem zelf de verantwoording.

Ammen geeft aan dat een eigen netwerk belangrijk is. "Soms zie je dat niet altijd. Zo zat ik bij een hobbyclub waar we sleutelden aan auto's. Het contact is echter verloren gegaan toen ik ziek werd. Ik kreeg een waas voor de ogen, ik zag toen niet wat het betekende: het was voor mij ook een plek waar ik mijn hobby kon uitoefenen. Het is ook een lange weg geweest, van psychiatrisch verpleegkundige tot bezorgde moeder. Ik ben me toen ook gaan verdiepen in wat er speelde. Nu weet ik waar ik bij mezelf op moet letten. Het is belangrijk dat je hier

ook eerlijk in bent naar jezelf. Het gaat om geloven om jezelf, en neem de tijd die je nodig hebt."

Wat gebeurt er met de mensen die echt niet meer terug kunnen richting (betaald) werk? Er is de mogelijkheid tot vrijwilligerswerk of cursussen, ook via de OK bank. Vanuit de OK bank krijgt men dan begeleiding. Toch is er een groep mensen vanuit de psychiatrie, die wel naar een DAC komen, maar niet 'verder'. Voor deze groep kan de OK bank weinig doen. Maar wat kunnen de instellingen doen? Bij de Pameijer is er het 'buuf'-project, welke een brug probeert te slaan tussen de beschermde woonvormen daar en de buurt.

In hoeverre kunnen of moeten instellingen iets doen op het gebied van herstel? Herstel is iets van de mensen zelf, iets wat je zelf doet. Het gaat om wat je zelf kan doen, zelf proberen successen te halen. Het gaat om het eigen verhaal. Herstel is iets van de mensen zelf, niet van instellingen. Dit wordt door meerdere mensen onderschreven: "Je begint als individu en zo ga je ook van de wereld af. Probeer zo min mogelijk afhankelijk te zijn van professionele instellingen." "Maatschappelijk herstel is voor iedereen belangrijk. Het gaat niet om het niveau, dat is voor iedereen verschillend. Hier moet je ook geen onderscheid in maken, we zijn allemaal mens. Het gaat erom waar je je thuis voelt."

Maar hoe nu verder? In de praktijk heb

je te maken met zaken als indicatiestelling, en in 2012 gaat de 'inloop' over naar de gemeente. Het is nu nog niet bekend hoe dat er uit gaat zien, en brengt ook de nodige onzekerheden met zich mee. Weet de politiek in de regio eigenlijk wel wat de cliënt wil? Vaak is men wel in overleg met instellingen, maar niet met de cliënten zelf. "Dit is wellicht een taak voor een cliëntenorganisatie als het Basisberaad," zo wordt opgemerkt. Het is dan ook belangrijk dat cliënten naar buiten treden, en te laten zien waar het over gaat. Probeer een signaal af te geven richting de politiek. Neem hierin een eigen verantwoordelijkheid, ook als cliëntenbeweging. Treed naar buiten, en probeer ook de mensen te bereiken die je nu niet bereikt.

"Instellingen hebben cliëntenraden," aldus Ammen, "maar wat bij mij het meeste impact heeft gemaakt, is dat je het zelf moet doen. Je krijgt een duw in de goede richting, maar uiteindelijk moet je het zelf doen. Met het coachingproject van Gek op Werk zijn we nu 1½ jaar bezig en hebben landelijk bereik. Het gaat allemaal in kleine stapjes. Het gaat erom dit aantoonbaar te maken, dit werkt beter dan vergaderen." "Probeer samen op te trekken," zo luidt de voorzichtige conclusie, "ga uit van eigen kracht, en trek samen op!"

Door Bas van Bellen

