Noot: Reflectie n.a.v. schrijven van interviews met ervaringsdeskundigen voor [Jaarverslag De Hoofdzaak 2017](https://www.rcodehoofdzaak.org/images/Anbi/Jaarverslag-RCO-de-Hoofdzaak-2017_WEB.pdf)

**Kracht uit kwetsbaarheid**

*Krachtig in herstel!*

Dat is de *tagline* van De Hoofdzaak. Maar wat is herstel voor mensen met een psychische kwetsbaarheid?

Het antwoord is even geschakeerd als de verhalen van de ervaringsdeskundigen die samen De Hoofdzaak vormen. Soms zijn het mensen met een label, soms ook niet. Labels – diagnoses – spelen geen rol. “Van wat je bent, is je probleem maar één procent”, zoals één van de vrijwilligers treffend zegt. Dat is precies ons uitgangspunt: je bent veel meer dan je diagnose.

Waar het om gaat is dat nagenoeg alle deelnemers in meer of mindere mate zijn getraumatiseerd door (een) voor hun heftige ervaring(en); iets waardoor ze emotioneel letsel hebben opgelopen, met een gefrustreerde persoonlijkheidsontwikkeling en psychische kwetsbaarheid als gevolg. Sommigen komen van ver; emotionele verwaarlozing, fysieke en/of seksuele mishandeling, verlies, het komt allemaal voor. Tien tegen één is het trauma opgelopen tijdens de opvoeding, ongewild en onbedoeld veroorzaakt door ouders die zelf ook in de knoop zaten. Die gaven een estafettestokje door.

Door zo’n verstoorde jeugd lopen mensen maatschappelijk vaak vast; opleidingen worden niet afgemaakt, verslaving, een aangetast zelfbeeld, destructief gedrag, geldproblemen, geen stabiele relaties aan kunnen gaan… Menigeen verliest met zichzelf vaak ook de aansluiting met de arbeidsmarkt. Terugkeren met een plekje valt niet mee, mede vanwege het stigma. Ook daar probeert De Hoofdzaak iets aan te doen.

**Geen focus op problemen maar op potentieel**

De meeste vrijwilligers hebben al een heel traject en heel wat therapeuten achter de rug voordat ze De Hoofdzaak ontdekken. Die ontdekking betekent voor menigeen een nieuw vel in hun typemachine – een nieuw perspectief, omdat het accent niet ligt op het *verleden* (hoe, wat, waarom?) maar op de *toekomst*. Niet op het probleem maar op het potentieel. Daarvoor heeft De Hoofdzaak een heel palet aan cursussen ontwikkeld die “Hoofdzakers” kosteloos kunnen volgen, en die stuk voor stuk zijn gericht op persoonlijke ontwikkeling. Zoals *Zicht op Herstel*. Gegeven vóór en dóór ervaringsdeskundige Hoofdzakers.[[1]](#footnote-2)

Veel cursisten herontdekken daardoor hun autonomie. Sommigen van hen ontwikkelen zich zelfs tot Cursusleider. Ontzettend krachtig: iemand die voorheen in de rol zat van patiënt of cliënt, neemt plaats op een heel andere stoel: die van ervaringsdeskundige. Iemand met een eigen autoriteit. Die niet geholpen wordt maar zelf helpt. Van iemand die niet vraagt maar geeft. Die niet tegenóver iemand zit maar ernáást. Die helpt door te delen en daardoor (ook) zijn eigen herstel activeert. Wie zichzelf helpt, helpt een ander. Delen is helen, zegt één van de geportretteerden.

**“Trauma” als motor voor groei**

Want ook dát kenmerkt De Hoofdzaak: het is een “platform van gelijken”, waar de uitzondering de regel is. Niemand hoeft er niets uit te leggen, mensen begrijpen elkaar, veroordelen niet; kwetsbaarheid is geen taboe. Sterker nog, De Hoofdzaak biedt een veilige omgeving waar mensen leren om hun kwetsbaarheid om te buigen naar een kracht. Het “trauma” blijkt voor menigeen de motor van – of sleutel tot – zijn of haar ontwikkeling, groei en herstel.

Fouten bestaan niet. Duurt iets langer, dan duurt het langer. Als er iets mislukt, geen probleem. De Hoofdzakers hebben ook geen stok achter de deur nodig; de meesten zijn gretig en hebben een enorme leer- en ontwikkelhonger.

Voor velen is aan de slag gaan bij De Hoofdzaak dan ook als een soort thuiskomen. Het is een gemeenschap met een sterk familiegevoel en ook een sterk gevoel van c*ompany ownership.* Veel ideeën en initiatieven ontstaan bottom-up in plaats van topdown.

Die ontwikkelhonger, de behoefte aan een nieuwe kans in het leven, om weer héél te worden en weer zelf de regie en autonomie te hebben, bepaalt mede het DNA van de organisatie. “Bij De Hoofdzaak leerde ik dat IK als mens de Hoofdzaak ben!”, zegt één van de vrijwilligers.” Een ander zegt: “Wees de ondernemer van je eigen leven.”

**Self empowerment**

En dáár ligt de kracht van De Hoofdzaak; die fungeert als proeftuin waar mensen met een valse start hun passies, kwaliteiten en ambities in een veilige omgeving kunnen onderzoeken. Mensen wier grenzen ooit in negatieve zin werden opgerekt, rekken nu zelf hun grenzen op in positieve zin. Het is een fase in hun herstelproces. Noem het een mastercourse in de *academy of life*. Of: *Self empowerment*. Ze verlaten de poort met meer zelfbewustzijn, meer zelfvertrouwen, meer geloof in eigen kunnen, en het vermogen om weer méér taken op zich nemen.

Daarmee biedt De Hoofdzaak zijn cursisten een stapsteen om uit de marge te stappen; van de marge van de wereld van “instanties” naar het weer kunnen leveren van een productieve en positieve bijdrage aan de samenleving.

Hun leerweg heeft bovendien bewuste mensen van ze gemaakt. Niet onbelangrijk want “Bewustzijn leidt tot betere keuzes”, zoals weer een andere vrijwilliger het formuleert. Dat bewustzijn bevat een verborgen kapitaal; want Hoofdzakers zullen minder snel de fouten maken die hun ouders maakten. Ze doorbreken de cyclus van slachtoffers die zelf weer “daders” worden en dat eerder genoemde estafettestokje doorgeven. Waardoor het aantal mensen dat sociaal en maatschappelijk vastloopt en “marginaliseert” afneemt. (Met alle maatschappelijke druk van dien.)

En daar gaat het over bij “Krachtig in herstel”; hoe kracht ontstaat uit kwetsbaarheid.

1. Onder meer dat cursusaanbod maakt de positie van De Hoofdzaak uniek [↑](#footnote-ref-2)