

Tussentijdse presentatie theoriegedeelte Howie the Harp

Student: Friso Liesker, Howie the Harp Amsterdam, lichting 2018/2019

Datum presentatie: 23 maart 2019

0. - Het gaat om een groeiproces, dat al eerder was gestart vanuit herstel

Thema: Wie heeft het startpistool?

I – Herrezen als phoenix

- Vanuit herstel na vette crash kwam ik binnen.
- Rustiger dan ik ooit, heb heel veel pijn en eenzaamheid achter me heb gelaten. (pijn van vak als als journalist; dat vak heeft me gesloopt.)

II – Tip van GGZ-NHN: ga eens naar De Hoofdzaak. Daar maakte ik kennis met:

- Interviews, vele gezichten van ED > transactionele analyse (estafetteestokje)
- Naast de cliënt, niet tegenover
- Je bent niet je diagnose
- Eigen regie
- Wegnemen en bestrijden stigma
- Self empowerment

1. Persoonlijk herstel en persoonlijke ontwikkeling

Hoe heeft de theorie mij geholpen bij mijn persoonlijke groei en mijn herstelproces?

Hoe kwam ik binnen? Waar sta ik nu?

- Alles wat gebeurd is, ook recentelijk, klopt(e); HtH kwam op het juiste moment: (En dat zie ik nu): **Omdat het pad klopt: zelfregie was mogelijk, ging min of meer vanzelf**
- Hoe kwam ik dus binnen? Al heel ver in mijn herstelproces
Als een zorgvuldig geprepareerd werkstuk: nu nog de finishing

Maar toch ook nog:

- Onzeker (wie ben ik nou helemaal, mag ik er zijn?)
- Zoekend
- Bang om mezelf te laten zien, om deel te nemen
- Afwachtend

1. Hoe heeft de theorie geholpen bij mijn persoonlijke groei?

1) Voor mij m.n. de Oervraag: Wat heb je nodig?

- Ken dat nog niet echt uit eigen ervaring (door stage), wel als cliënt.

- Cliënt moet zich eigenaar voelen van de “oplossing”, de ingeslagen weg.
- TERZIJDE over het systeem: Het is dus niet: wat heb JIJ nodig maar: Wat heeft HET SYSTEEM nodig?
- Dat voelt alsof het systeem helemaal geen behoefte aan empowerment maar aan voorspelbaarheid. **Dat is een broodje zalm** – zwemmen tegen de stroom in (en de systeembeer (UWV), die mij uit de lucht probeert te slaan)

2) De cliënt bepaalt het tempo

- Geleerd van Verslavingsgroep Herstelbureau: gras groeit niet harder door er aan te trekken
- TERZIJDE: Ik liep als cliënt **harder** dan het systeem; en het systeem, met zijn logge bureaucratie en zijn regeltjesfetishisten, werkte juist als herstel remmend.

3) Verder denk ik m.n. aan de Herstel Ondersteunende Zorg kenmerken (HOZ)

- Oordeelloos zijn (AoL) > kennismaking met mensen die je niet kent > vooroordelen, afgaan op uiterlijk en uitstraling > wat wéét je van zo iemand? Niets > vertel je verhaal: ik zit er totaal naast! > ook doen bij UWV: vertel beiden je verhaal. Gelijkwaardig. Beiden mens.
- En aan: NIVEA
- Niet oplossingsgericht zijn (gras gaat niet harder groeien door er aan te trekken);

4) Transactionele analyse > KOPP-kinderen > estafettestokje > bewustzijn > Openstaande rekeningen (wij schillen de de oude appeltjes van voorgaande generaties)

Wat heeft het me verder gebracht?

- Bewustzijn van processen
- Véél minder angst voor presentaties voor de groep
- Van: ik kan niets aan tot: ik kan de wereld aan! (**I survived het UWV**)

Belangrijke momenten en onderwerpen in het curriculum

- Bewustzijn van processen
- Véél minder angst voor presentaties voor de groep, mezelf meer laten zien. Deze presentatie.
- Feedback t.a.v. gevoelens. Niet: wat deed je maar: *wat deed HET met JOU?* **Heb geleerd dingen beter binnen te laten komen. Voelen.**
- Huiselijk geweld: Oók verbaal: “Je bent een nagel aan mijn doodskist” en “een toevallige passant” (vanwege mezelf klein en onbelangrijk voelen).
- Mindsets en overtuigingen: je bent je eigen mindfuck

2. Mijn professionele ontwikkeling

Hoe heeft de theorie bijgedragen aan mijn professionaliteit (met voorbeelden)?

- De hoeveelheid lesstof heeft aangezet tot betere planning en discipline
- De kennis vormt een solide theoretische basis voor ons werk; methodische aanpak. Tools.
- De lesstof heeft me nieuwsgierig gemaakt naar de context waarin we die kennis gaan toepassen; Waar allemaal in het sociaal domein? Bredere blik. Audry, Joep Vesters. Edo.
- Ook: Meet the experts met Jonathan en Sarah (Living Museum)
- Bezoek aan RAAK Festival > Nanette van GGZ-NHN > netwerken > **baan!**

- Bezoek aan 10 jaar JES > HVO-Querido-bestuurder Clemens voor interview gevraagd (hij stemde in), onderzoek succesfactoren zelfsturende woonvormen opgevraagd
- Mijn website als portfolio: ontwikkeling serieus nemen, “eer” bewijzen. Het mag er allemaal zijn. Reflecties, herstelverhaal, en verder een agenda, nieuws (o.a. over vakinfo, docu’s, onderzoek).
- Nogmaals: Vél minder angst voor presentaties voor de groep
- Nogmaals: Van: ik kan niets aan tot: ik kan de wereld aan! (**I survived het UWV**)

Welke vaardigheden en inzichten heb ik gekregen?

- Bij vaardigheden: vooral **HOZ**
- Als ED ben je vooral ook **HOOP-verlener!** Bieder van perspectief > Positieve psychologie
- Ook hier: Staan en spreken voor een groep
- Ik ben me er van bewust geworden dat de ervaringsdeskundige (in een team) een beetje een **vreemd beestje** is. (vb: Joep Vesters): bruggenbouwer, zendingswerk, brengt menselijkheid terug > zelf: missionaris > betere wereld
- Ook als professional breng je je eigen hang-ups, fases, luimen, zienswijzen, en beperkingen mee.
- KPI bij ED: cliënt bepaalt tempo maar de zorgverzekeraar kijkt mee, dus?

3. Hoe heeft de theorie bijgedragen aan mijn ontwikkeling als professioneel ervaringsdeskundige (met voorbeelden)?

- Vooral HOZ
- Cliënt bepaalt tempo: Voorbeeld: In stage, Verslavingsgroep: kalm aan...
- De vraag: wat heb je nodig?
 - Voorbeeld: Kijken naar mijzelf in proces UWV
 - Vriend: Rouw. LSD – luisteren, luisteren, luisteren!
- Eigen regie: lukt alleen als de cliënt er zelf aan toe is. Voorbeeld: klasgenoten. Voor mezelf: herstel begon pas toen ik de noodzaak zag.
- Je bent/staat niet alleen!!

Waar sta ik in dat proces van ervaren > ervaringskennis > ervaringsdeskundigheid?

Hier ga ik door het karakter van de vraag wat freestylen.

Voor mij is het **ervaren** al weer even geleden (2015) maar het leeft absoluut nog. Indringend genoeg. Totdat ik bij HtH kwam, was die ervaring voor mij ervaringskennis; ik wist van pillen/drank maar wist nog niet de link te leggen met de diepere, verbindende kennis.

Lastige vraag. Nu ik er over nadenk, merk ik dat de kennis, voortkomend uit mijn eigen **ervaring**, het begin is van een sneeuwbal die ik **ervaringskennis** kan noemen en die door het toevoegen van de theorie is veranderd in **deskundigheid**.

Opnieuw, nog eens: dit is de ervaring:

Pillen: ik weet waarom (slapeloosheid door stress) en hoe het is geëscaleerd (vriendin exit, eenzaamheid, internet). Hoe het mijn gedrag heeft beïnvloed, vliegen met auto. Dat is **ervaring**.

Ik weet hoe het is om in een afkickkliniek te zitten. Daar wordt de ervaring al aangevuld met **kennis**, waardoor ik zicht kreeg op mijn persoonlijke problematiek.

Drank: Ik ontdekte deze waarheid: het ene middel wordt vervangen door het andere. Daardoor veranderde de ervaring in kennis.

Welk patroon zie ik?

- 1) Je ondergaat willoos
- 2) Je wordt bewust en kunt er over praten
- 3) Je kunt de verbinding leggen met het traject van anderen

(Zo kom ik op de) Analogie van de Draaikolk:

Het is de weg van onwetendheid naar bewustzijn; het pad van slachtoffer naar eigen regie en verantwoordelijkheid.

De weg naar ervaringsdeskundigheid is een weg van zowel verdieping als verbreding, het is alsof je steeds verder uit de draaikolk naar de rust toe hebt leren zwemmen.

- 1) Onderaan zit de verslaving en die trekt het hardst. Daarin is de strijd die je voert min of meer te verwoorden als: je bent de verslaving. De vis zwemt in de alcohol die ook door zijn lichaam stroomt. De verslaving is zijn universum.
- 2) Dan word je iemand die niet zijn verslaving is maar die een verslaving heeft. De vis zwemt in water maar zijn lijf zit vol alcohol.
- 3) De mooiste fase is waarin je jezelf hebt hervonden. Je bent "vrij" van de kracht van de kolk. Je kunt naar je verslaving wijzen: kijk, daar kom ik vandaan. Je bent weer *ván* en *ín* deze wereld. Je *discrepeert* niet meer. Ik weet wat terugval is. Of hoe je in een nieuwe draaikolk terecht kunt komen. Want FLOEP! Dat kan soms zo maar gebeuren, te dicht bij de rand gekomen. Je kunt de ervaring zien als grofstoffelijk, taai, lastig te kneden. De kennis maakt de ervaring fluïde, hanteerbaar. De ervaringskennis maakt dat je hem kunt overgieten in een ander vat. Wat heb je nodig? Het is een beetje Maslow.

Mijn plaats nu in dat proces: Ik zit in de laatste fase van de draaikolk. Ik ben fysiek en mentaal *ín* en *ván* deze wereld. Het was. *Look back*, maar niet *in anger*. Regie. Ik overzie het traject. Ken de valkuilen; de leugens, de gedragingen, het duiken, de shit, de eenzaamheid, het gewicht van Het Geheim dat niemand mag kennen, de schaamte, de scande, de destructiviteit, alles. Daarin kan ik een spiegel zijn, een helikopter, hoopverlener. Compassie. Naast iemand, niet er tegenover.

4. Het belang van de groep, de rol van de medestudenten

Verder m.n. ten tijde van de Reflectietoets is er veel onderlinge **kennis, ervaring en info gewisseld**. Alsof we met zijn allen gonzend en zoemend aan één korf bouwden.

De **kracht van de collectieve kennis**: nodigt uit tot collegiale toetsing

Ze zijn **spiegels en triggers**. Hoe groot de solidariteit kan zijn (met klasgenoot M., die meerdere malen heeft gezegd: ik stop!) maar ook hoe overstemmend, te aanwezig sommige klasgenoten soms onbedoeld zijn – en wat dat dat met mij doet. Irritatie. Gedraag je. *Grow up*.

Ik heb veel geleerd over **groepsdynamiek** maar daar zou ik meer van willen weten. *Norming and Storming*

Ik merk dat ik de laatste schoolweken wel altijd goed heb kunnen samenwerken met mijn medestudenten; er was focus, mens was serieus en doelgericht. Heel prettig.

5. Vooruitblik

Deze sluit aan bij mijn introductie; Ik was al voordat de opleiding ging volgen proactief bezig. Ik ging een opleiding doen zonder toestemming te vraag aan mijn UWV'er. Die was *not amused* maar ik voelde hoe goed dat pad was. Het paste me als een handschoen. Alles klopte. Niet doen was geen optie.

Later ging ik, op eigen initiatief, naar het RAAK-festival en daar legde ik contact met iemand van GGZ-NHN, wat via een sollicitatieprocedure leidde tot een betaalde baan – nog voordat ik de opleiding had voltooid! Ik had het niet durven dromen maar was uiteraard super blij en kon/kan mijn geluk niet op! Geen gedonderjaag meer met het UWV.

Dat terwijl ik – terwijl ik dit schrijf – nog maar twee weken op stage ben... De gekke situatie doet zich dus voor dat ik op mijn stageplek de rol heb van iemand die alle praktijksituaties nog stapje voor stapje, na een lang en voorzichtig en zeer zorgvuldig proces moet leren, terwijl ik tegelijkertijd bij GGZ-NHN zonder voorbehoud als volwaardige kracht aan de slag kan!

De vraag die binnenkort actueel wordt, is: hoe knopen we mijn baan als ED bij GGZ-NHN vast aan de verplichting om stage te lopen? Het antwoord ligt denk ik voor de hand; ik ga gewoon werken, stop dus met mijn stage, en ik ga verslag doen van mijn ervaringen als GGZ-NHN-professional, zoals ik verslag heb gedaan van mijn ervaringen op mijn stageplek.

Mooi bezit, zo'n startpistool!

Uitgeschreven toelichting bij mijn Tussentijdse presentatie

Hoe kwam ik binnen?

Toen ik bij Howie binnenkwam, had ik al best wat trajecten achter de rug. Onder meer drie jaar groepstherapie – wat ik nu nog steeds de beste cursus van mijn leven noem, die ik iedereen aan kan raden. Ik kwam daar binnen als praterig iemand en ik realiseerde me niet dat ik erg aan het redeneren was en dat ik daarbij veilig in mijn hoofd bleef en dat ik vergat te voelen. De jeukvragen “Wat doet dat met je?”, “Wat gebeurt er nou?” en “Wat voel je?” heb ik nooit vergeten. Voelen heb ik daar voor eerst geleerd. Ook heb ik in (2015) een afkickkliniek ([Rodersana](#)) gezeten, waar verstoppertje spelen onmogelijk was. Ik heb daar dus ook heel open en eerlijk over mijn verslaving verteld en waar ik mee worstelde.

In die zin heb ik dus met de jaren wel geleerd meer van mezelf te laten zien. Maar toen ik startte bij Howie ontdekte ik dat “het mezelf laten zien” weer onder een laagje stof was gekomen. Ik zei wel wat ik van dingen dacht maar niet wat ik erbij voelde. Ik kreeg dat terug. En dat deed me pijn om te horen want het voelde als een afwijzing – terwijl ik mijn best toch deed!

Daar komt bij dat ik door de jaren heen ook een spiritueel pad heb bewandeld. Dat heeft me ook geholpen; ik ben er rustiger van geworden, ik trek me veel dingen niet meer zo persoonlijk aan, ik kan beter omgaan met kritiek, ik heb minder lange tenen.

Ik ben ook rustiger omdat ik heel veel pijn achter me heb gelaten. Dat was de pijn die ik jarenlang heb gevoeld als journalist; dat vak heeft me langzaam maar zeker gesloopt. Ik voelde me diep ellendig, isoleerde me, werd eenzaam en depressief, ik zocht een uitweg in pillen en later drank, en uiteindelijk crashte ik

genadeloos. Die ellende – van dat vak dat me ziek maakte en vervolgens de verlammeende eenzaamheid en afzondering van de verslaafde – heb ik overwonnen.

Dat is, grof gekwast, het fundament waarop ik mijn traject bij HtH startte. Als er dus iets van onenigheid in de klas was, dan trok ik me daar persoonlijk vaak weinig of niets van aan; het raakte me niet, want het ging niet over mij persoonlijk. Er was in die zin geen emotionele betrokkenheid waardoor ik met de kwestie “iets moest”. Vanuit oud gedrag of oude thematiek. Er gebeurde in die periode ook weinig dat mij uit balans bracht; ik was juist enthousiast over de opleiding.

Wat in de eerste periode niettemin gebeurde, was dat ik er op werd aangesproken; ik vertelde onvoldoende wat bepaalde dingen met me deden. Die kritiek heb ik me ter harte genomen. Ik heb er een leerdoel van gemaakt. Ik ben meer gaan delen en heb meer van me laten zien. Bijvoorbeeld hoe het voor me was toen ik voor mijn eerste herstelverhaal een heleboel foto's weer eens had doorgenomen, onder meer foto's die ik gemaakt heb van de laatste weken van mijn vader, die half november 2017 is overleden. Ik heb het er recent nog over gehad met de hoofddocent – die daarover in die eerste periode feedback gaf – en die gaf aan dat dat inderdaad een momentopname was en dat ik nu meer van me laat zien. Heel fijn om te horen.

Wat het meest aan me knaagde, was de dreiging van het UWV: ik moest m.i.v. 1 april 2019 mijn restverdiencapaciteit benutten, wat betekent dat ik elke maand € 500,- tot 800,- bruto moet gaan verdienen – naast de stage die me elke week vier dagen kost (met verslagen schrijven, een terugkomdag en terugkomhuiswerk) ... Ik zag niet zo snel hoe.¹ Dat heeft me veel negatieve energie en onnodige stress gekost. Maar geen terugval! Een goede WRAP-test in die zin...

In mijn reflectie over eerste periode van de opleiding heb ik geschreven dat ik ooit het gevoel had dat anderen bepaalden wat ik kon of moest doen. Zij hadden het startpistool dat zei: pang, je mag gaan rennen. Ik wist niet wat ik wilde, ik had geen doel, geen bestemming, ik leefde mijn leven door het uitvoeren van taakjes. En ik at braaf mijn bordje leeg. Dat is niet meer zo; ik heb tegenwoordig heel bewust dat startpistool zelf in handen en ik schiet er ook mee.

Hoe is dat gegaan?

Na mijn crash in de journalistiek – voor mij een verkeerde carrière – vond ik dankzij een tip van van iemand bij [GGZ-NHN](#) de passie voor een nieuw vak: dat van de ervaringsdeskundigheid (Zij wees me op het bestaan van [De Hoofdzaak](#)). Diverse kwaliteiten en dingen waar ik voor sta, kwamen daarin samen: mijn taligheid en analytisch vermogen, de spiritualiteit en het helpen van mensen d.m.v. ervaringsdeskundigheid (het helpen van mensen met mijn eigen ervaring en mensen tot bewustzijn brengen). Voor het eerst in mijn leven ervaar ik iets als passie in mijn werk en zelfs een zekere zendingsdrang, hoe idioot en missionarisachtig dat in mijn eigen oren ook klinkt.

Ik val dus voor mijn *gevoel* voor het eerst samen met wat ik doe; Het maakt dat ik weet wat ik wil, welke kans ik uit wil, welke keuzes ik maak. Dat maakt mij proactief; ik ren pang roepend zelf een kant op. Zo heb ik, buiten het curriculum om, drie afspraken gemaakt met mensen in het veld. Wat betekent ervaringsdeskundigheid in hun werk en hoe gaan ze daarmee om? Uit nieuwsgierigheid en omdat ik behoefte heb aan de kennis en ervaring van deze mensen.

Zo ben ik ook naar het RAAK-festival in Zwolle geweest, dat was op 8 februari. Tijdens een voorstelronde bij een workshop vertelde iemand die bij GGZ-NHN werkt dat men daar op zoek was naar méér ervaringsdeskundige collega's. Afijn, ik stelde mezelf voor, en uiteindelijk komt het er op neer dat korte tijd later ik een sollicitatiebrief schreef aan een collega van haar, dat ik werd uitgenodigd voor een gesprek en

¹ Ik heb uitgerekend dat ik dan elke week twee dagen zou moeten werken; met een bruto uurloon van € 10,- (en dat moest haalbaar zijn) zou ik per week dus € 160,- moeten kunnen verdienen en dus per maand 4x dat bedrag: € 640,- . Dat is toereikend. Maar met een werkweek van 3x8 (stage) + 6 (terugkom) + 16 (bijverdienen) = zo'n 46 uur (ex. verslagen schrijven), zou mijn werkdruk bijna 2x zo hoog liggen als de 25 uur/week die het UWV haalbaar acht.

dat ik gisteren, op 22 maart, de boodschap kreeg dat ik ben aangenomen! (Inmiddels contract getekend; op 15 april begin ik!)

Dat is voor mij echt fan-tas-tisch! en de ultieme *self empowerment* en rehabilitatie tegenover het UWV. Want mijn UWV-man had gezegd dat ik de karakterstructuur er niet voor heb², en bovendien dat hij de opleiding niet zou betalen omdat er in zijn ~~hooggeleerde~~ opinie geen of onvoldoende kans was op een baan. Bovendien bleek het dus wel degelijk een goed idee van me om halverwege mijn re-integratietraject, – zonder voorafgaande toestemming van mijn UWV-man – op eigen houtje te besluiten HtH te gaan doen – WAARDOOR IK NU EEN BAAN HEB.³ Dat is in zekere zin de “eigengereidheid” van de ervaringsdeskundige. Buiten de lijntjes pang roepen. Het was hoe dan ook een antwoord op de vraag: Wat heb je nodig?

Nu ik daar op terugkijk, zie ik dat dwars door alle systemen en regels heb gekozen voor eigen mijn eigen weg en voor mijn eigen regie. Dat was niet per se een bewust en vooropgezet plan. Had ik dat niet gedaan, dan was ik nu **nooit** zover geweest in mijn re-integratie- en herstelproces. Ik merk dat het me kwaad maakt dat ik alleen maar tegenwerking van het UWV heb ervaren;⁴ ik moest het proces in de tijd en het tempo van het UWV volgen; niet ik als cliënt bepaalde het tempo maar het UWV. Niet het UWV vroeg aan mij: “Wat heb je nodig?” maar ik moest me gedragen naar datgene wat het UWV van mij nodig had.

Terugblikkend zie ik nu in dat dat proactieve gedrag dus voor een deel al vóór de opleiding begonnen is. En dat ik het heb voortgezet in mijn opleiding. Maar het is te danken aan de snelkookpan van Howie the Harp – met alle groepsdynamiek, de opdrachten, de voordrachten en de presentaties die ik daar heb moeten houden – dat ik me bewuster geworden ben dan ooit van mijn kwaliteiten, en dat ik er ook zelf in ben gaan geloven. En er zelfs plezier in heb!

2 In het laatste Arbeidsdeskundig Onderzoek (jan, 2017) staat een drietal functies die min of meer richtinggevend zijn voor het soort banen dat het UWV – gezien mijn beperkingen – voor mij geschikt vindt:

- 1) Keukenhulp;
- 2) Schoonmaker gebouwen;
- 3 Samensteller kunststof- en rubberindustrie.

3 Ik heb dus vóór het einde van de opleiding een baan gevonden, op HBO-niveau zelfs (mijn geluk is dat ik HBO Journalistiek heb, want HtH is MBO-niveau). Ongelooflijk, zó op knalgroen als alle signalen stonden..!!

4 Je kunt het niet, je bent er niet voor geschikt; we gaan de opleiding dus niet betalen; óók omdat hij € 5.500,- kost en we niet meer dan vrij mille vergoeden; daar komt nog bij dat er geen 100 procent baangarantie is. En ja: op 1 april *moet* jij per maand minimaal je restverdiencapaciteit verzilveren. Zo niet, dan gaan we korten en dan val je terug maar de helft van je huidige inkomen. Die studie was jouw idee, niet het onze, en dat zijn de (systeem)consequenties.