GGZ-NHN – Praktijkverslag – Week 18

Verslagen in het kader van de opleiding Howie the Harp

Student: Friso Liesker, Howie the Harp, Amsterdam

Maandag 29 april

Ochtendvergadering; hoe zit iedereen erbij? Ik meld dat ik me niet zo geweldig voel: ik leg uit dat ik het lastig vind om in te burgeren omdat ik merk dat iedereen het druk heeft met zijn eigen winkeltje en dat ik moeilijk vind om me dan nuttig te maken. Dat e.e.a. ook te maken heeft met de bijeenkomst van donderdagmiddag 25 april noem ik niet.

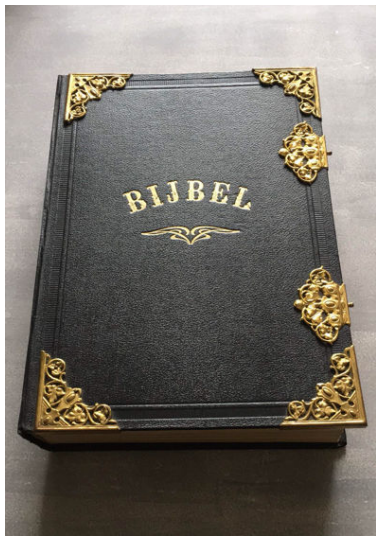
Ik benader na de incheck wel collega M. in het rookhok (zoals me in de donderdag in week 17 ook had voorgenomen) en vertel wat ik die donderdag voelde, wat het met me had gedaan. Hij legde uit dat hij op vrijdag in de kliniek met een vrouw samenwerkt, die in de kliniek werkt en die de cliënten van de kliniek in die Zelfbeeldgroep goed kent. En dat dat een groot voordeel is omdat ze die mensen dagelijks meemaakt en weet hoe ze er a.h.w. van dag tot dag aan toe zijn.
Toen hij dat vertelde begreep ik zijn houding en dat maakte het makkelijker om die afhoudende houding beter te accepteren. Dat hij moeite had met twee nieuwe collega's herkende hij niet zo, het ging hem vooral over de werkdruk. Tijdens die vergadering van 25 april had hij duidelijk gezegd dat het belangrijk was om eens een dag te prikken om te kijken hoe we de werkzaamheden en (nieuw te vormen) teams kunnen verdelen. Wat me inderdaad heel zinvol lijkt.
Overigens, ik was blij dat ik dat gesprek met hem aan ben gegaan, want het geeft helderheid en klaarheid.

Om twaalf uur reis ik naar het Herstelbureau in Amsterdam, om daar deel 5 van de WRAP te doen.

Dinsdag 30 april

Thuis gewerkt. (Gebeld met Alex van het Herstelbureau over het interview met Harrie van Haaster in week 11).

Woensdag 1 mei



Na ochtendoverleg was het tijd om met mensen uit de kliniek te wandelen. Het animo was helaas beperkt, want we hadden maar één gegadigde en wel een tweede maar die wilde niet me de andere mee. Die is dus later apart alleen met collega H. gegaan. De wandeling verliep kalm. Ik babbelde wat met J., een grappig
iemand met wie ik het wel kan vinden, ik maakte grapjes met haar. Ze zei twee keer tegen me, en ze ging er apart even voor stilstaan: "Friso? Ik vind jou aardig". Wat ik wel ontwapenend en schattig vond. Ze wilde – los daarvan – weten of ik getrouwd ben, kinderen had, samenwoon misschien?
Bij terugkomst neemt ons gesprek een wending waaruit ik opmaak dat ze graag een eigen Bijbel zou willen hebben. Ik check het en ze bevestigt het tot twee keer toe.
Ik vraag mijn collega-personeel van de kliniek of ze er één hebben, of dat ze iets kunnen regelen. Ik krijg een vage toezegging. Ik neem

me voor om te controleren of het de volgende week geregeld is.

Daarna was het tijd voor de Dagbehandeling, die altijd wordt gehouden in een zaaltje in de kliniek. Na de wandeling hadden we (ik en I.) het thema een beetje uitgewerkt. Dat was: *Beslissingen nemen*. Een goed thema vond ik, iedereen heeft altijd wel moeite met beslissingen nemen. En je kunt er ook iets positiefs van maken: wat is de beste beslissing die je ooit hebt genomen? We verdeelden de rollen in grote lijnen. H. zou er ook bij zitten en ons een beetje in de gaten houden. Ik zou een korte introductie geven en I. zou zelf een voorbeeld geven waarin ze vertelde over een moeilijke beslissing voor haar zelf.
Ik heb zelf later in het gesprek verteld over mijn besluit om de opleiding te gaan doen: Howie. Dat ik dat had gedaan omdat het echt supergoed voelde, dat ik het hoe dan ook wilde, ook al zag het UWV dat totaal niet zitten.

Het gesprek ging heel behoorlijk. Ik heb me niet te veel op de voorgrond gedrongen, waardoor I. de ruimte had en ik haar niet voor de voeten liep met een andere lijn van vragen, en ik heb me dus vooral luisterend opgesteld. Ook H. deed actief mee, wat ik geen probleem vond, want het was goed om te zien op wat voor manier ze haar inbreng bracht.

’s Middags weer mindfulness. Er was helaas maar één deelnemer. H. deed het alleen en kennelijk ook goed want ik was al na een paar minuten vertrokken. Had ik de knieën nog meegemaakt? Nee, toen was ik al weg. Ik liet het gebeuren, kennelijk had ik het even nodig.

Daarna: eens even serieus in mijn werkmail gedoken. Opschonen, reageren, bevestigen. Dagelijks bijhouden gaat vanaf nú mijn beleid worden. Er wordt best veel georganiseerd en het is daarom erg uitkijken met afspraken die ik maak. Want soms kan een eigen afspraak conflicteren met een groepsafspraak.

Donderdag 2 mei

Incheck.

Buurtcirkel Noord-Holland op bezoek
We kregen twee vertegenwoordigers van de organisatie Buurtcirkel op bezoek, die (onder meer) in Noord-Holland een aantal buurtcirkels wil opzetten, onder andere in de omgeving van Schagen, en ze vertelden dat ze een geschikte locatie zochten voor een Buurtcirkel in de Kop.

Buurtcirkels zijn ontstaan in Rotterdam
en hebben tot doel om de onderlinge verbinding van burgers in buurten te versterken. Zoals de folder zegt: “Sterker staan en zelfstandig wonen in een buurt of wijk. Elkaar helpen met alledaagse dingen. Ondersteuning krijgen waar nodig.” Een soort *noabuurschop* eigenlijk, zoals dat in Twente heet.
Klik hier voor een filmpje over Buurtcirkels.

Ik en mijn collega's vonden het een mooi initiatief. Het is verwant met werk dat we als HWP zelf doen, alleen hebben wij onze eigen specifieke ervaringsdeskundigheid. Er is dus geen reden om elkaar als concurrent te zien. We kunnen zelfs mensen naar elkaar doorsturen. We hebben dus de folders van de Buurtcirkel in bij ons eigen folderaanbod gelegd en een stapeltje van onze eigen foldermateriaal aan onze gasten meegegeven.

Je woont op jezelf, of wilt op jezelf wonen. Maar je kent niet veel mensen in jouw buurt of wijk. Je voelt je misschien wel eens eenzaam. Het lijkt je leuk om af en toe wat te gaan doen met anderen. En soms kun je wel een beetje hulp gebruiken.

Voor elkaar
Zelf kun je ook iets betekenen voor een ander. Want iedereen is wel ergens goed in. In een Buurtcirkel ben je er voor elkaar. Je leert mensen in de omgeving beter kennen en je leert hoe je dingen zelfstandiger doet. Samen naar de tandarts, boodschappen doen of een wandeling maken. Het zit hem soms in de kleine dingen waarmee je elkaar helpt.

Ondersteuning
Je vormt samen met 9 tot 12 mensen uit jouw buurt of wijk een Buurtcirkel. Je woont in je eigen huis en er is een centrale afspreekplek waar je elkaar kunt ontmoeten. Ook als je wat verder van elkaar woont, is deze plek nooit langer reizen dan zo'n 15 minuten. Zo kom je makkelijk met andere deelnemers in contact. Een vrijwilliger uit jouw buurt of wijk ondersteunt jouw groep in de onderlinge samenwerking en maakt je bekend met je omgeving. Een professionele Buurtcirkelcoach volgt je vanaf de zijlijn en biedt ondersteuning wanneer dat nodig is.

Ontwikkeling
Een Buurtcirkel draagt ook bij aan jouw ontwikkeling. Zo leer je bijvoorbeeld hoe je nieuwe contacten legt, problemen oplost of voor jezelf opkomt. Je hoeft het niet alleen te doen. Jouw Buurtcirkel netwerk helpt je hierbij.

BUURTCIRKEL IN HET KORT

- Buurtcirkel is er voor mensen met een ondersteuningsvraag.
- Je ontmoet nieuwe buurtgenoten en kunt samen leuke dingen doen.
- Je kunt bij elkaar terecht voor vragen of problemen.
- Je zet je eigen talenten en vaardigheden in.
- Waar nodig krijg je ondersteuning van een vrijwilliger of Buurtcirkelcoach.

'Toen ik het moeilijk had kon ik ook terecht bij mijn Buurtcirkelcoach. Die zekerheid geeft mij veel rust.'
– Tamara, deelnemer Buurtcirkel

ERVARINGEN DEELNEMERS:

Deborah
'De eerste keer dat ik de anderen zou ontmoeten was ik wel een beetje nerveus. Maar in één klap was ik gewoon met iedereen aan het kletsen. Door Buurtcirkel praat ik nu meer en makkelijker. Vooral met de mensen in mijn groep. We eten één keer per week met elkaar en af en toe doen we iets leuks. Zo ben ik minder eenzaam. Ik wil ook leren om voor mijzelf op te komen en 'nee' te durven zeggen. Daar helpen de mensen van Buurtcirkel mij mee.'

Herman
'In 2002 kwam ik in de WAO terecht. Ik zat veel thuis en begon te drinken. Ik was best eenzaam en had niet veel vrienden. Na een aantal jaar kreeg ik een plek in een beschermde woonvorm en uiteindelijk kon ik gelukkig weer op mijzelf wonen. Nu doe ik mee aan een Buurtcirkel en ik vind het geweldig. Het is altijd hartstikke gezellig. We doen veel samen en helpen elkaar. Zo heb ik bij een meisje haar hal opgeknapt. Dat kan ik goed, want ik ben vrij handig. Door Buurtcirkel heb ik iedere week iets om naar uit te kijken.'

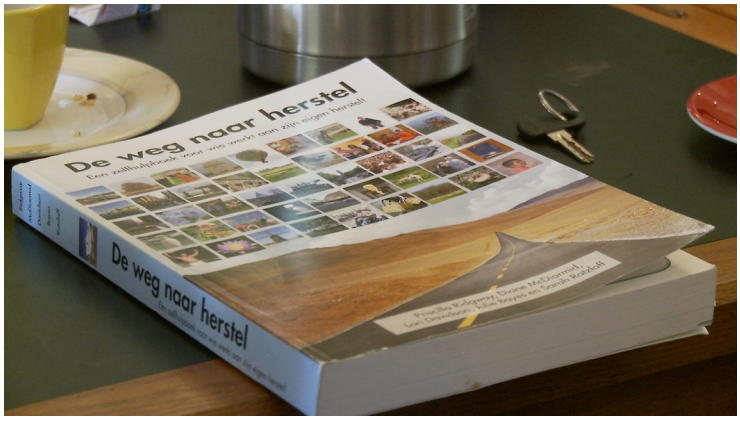
Tristan
'Eens in de week of eens in de twee weken gaan we bij elkaar op visite. De vrijwilliger is er meestal ook en soms komt onze Buurtcirkelcoach langs. We helpen elkaar bijvoorbeeld met het invullen van de formulieren van het CAK, want dat is best ingewikkeld. En af en toe doe ik spontaan met iemand een bakkie of bak ik voor de hele groep pannenkoeken. De tijden dat ik in kraakpanden woonde en softdrugs gebruikte liggen gelukkig ver achter mij.'

Verder… Het Draaiboek Zelfbeeld en de Module Zelfbeeld

Collega M. onderricht ons wat het aansturen van en omgaan met groepen aangaat. Buitengewoon nuttig. We nemen in in het bijzonder met hem door Het Draaiboek Zelfbeeld en de Module Zelfbeeld.

De rest van de tijd besteed ik aan reflectie en wegwerken van een berg mail. Het blijkt dat er een vrij brede neiging is om heeft om over alle onderwerpen waarover wordt gemaild te *replyen*. Hier geldt: *less is more*.

Herschrijven boek?



Verder is mij gevraagd of ik wil meewerken aan het om-Nederlandsen (is dat een woord?) van de tekst van het boek *De weg naar herstel*. Ik ben meteen enthousiast, aardig om te doen en het verdiept mijn kennis; ook eervol om gevraagd te worden. En het geeft me vooral ook een positief gevoel van betrokkenheid en betrokken zijn. Bij de gelederen horen.
Ik zeg dus "ja". Maar dan bedenk ik dat ik naast mijn werk ook HtH heb en dat ik ook over alles verslagen moet maken, en dat ik een projectje doe over e-health en ervaringsdeskundigheid. Ik besluit te doen waar we het – op de redactie zou ik bijna zeggen – op de Werkplaats de laatste tijd met enige regelmaat over hebben: Goed voor jezelf zorgen. Ik mail dus nog eens, nu met de mededeling dat ik

graag meedoen maar dat ik dan pas in september aansluit. Helemaal goed, is het antwoord. Inmiddels heb ik besloten om op kleine schaal alvast te beginnen, met in acht neming van mijn werkdruk.

Dan is het tijd om mijn iPhone op te halen in HHW. Hij wordt voor me ingesteld, kost een half uur. Blij toe, want het is een proces met allemaal dingen die je maar net moet weten en dat voor mij de helderheid heeft van griesmeelpap, om met drs. P te spreken. Mijn veel jongere collega I. doet het zelf. Ik bewonder haar evenzeer als dat ik haar niet benijd.

Vrijdag 3 mei – Thuiswerkdag

Serieus aan de slag met mijn afstudeerscriptie, die ik op eigen initiatief wil schrijven, puur uit eigen nieuwsgierigheid. Ik benoem het nu even kort maar het gaat over E-health. Aanleiding is dit bericht in de krant: CZ dwingt ggz-instellingen om digitale behandelingen aan te bieden. De intro van dat stuk: "Zorgverzekeraar CZ gaat van aanbieders in de geestelijke gezondheidszorg (ggz) eisen dat ze een deels digitale behandeling aanbieden. Zo wil de verzekeraar de **lange wachtlijsten** in de ggz terugdringen." Mijn vraag voor mijn onderzoekje is: krijgen wij daar als ervaringsdeskundigen ook mee te maken? En wat betekent dat voor onze werkwijze en ons vak? Ik heb al een hele reeks vragen opgesteld.

Ik ruim de ochtend in om me in dat onderwerp te oriënteren – vrijdag is trouwens niet de beste dag voor dit soort dingen. Ik krijg al snel de indruk dat ik enigszins voor de muziek uitloop want er lijken nog weinig "ervaringsdeskundige organisaties" mee bezig te zijn maar iets zegt me dat het onvermijdelijk en onverbiddelijk ook ons vak gaat raken. Ik kan als de spoeling dun is altijd aanschurken tegen E-health en bredere zin en waar mogelijk verbanden leggen. Ik ben info tegengekomen, die denk ik – in potentie – heel nuttig is of kan zijn.