

Verslag coachingsgesprek bij Herstelwerkplaats/GGZ-NHN

Datum: 8 juli 2019

Betreft: Derde coachingsgesprek met Bea Jongmsa

Locatie: Herstelwerkplaats Schagen

Aanwezigen: Bea Jongmsa, coach (HtH), Henny de Gier (coach HWP Schagen) en Friso Liesker

Vooraf:

Dit is het derde coachingsgesprek dat ik met mijn Howie-coach Bea voer, ditmaal samen met Henny de Gier, mijn coach bij de Herstelwerkplaats (HWP) in Schagen, Noord-Holland.

Het gesprek vindt plaats in het kader van mijn opleiding bij Howie the Harp (Amsterdam). Ik zit er met een dubbele pet; ik ben, aangezien ik medio mei in loondienst ben aangenomen bij GGZ-NHN, officieel geen stagiair maar omdat ik mijn opleiding nog niet heb voltooid voer ik het gesprek alsof ik er stage loop. De opleiding loopt officieel nl. nog tot in september door.

Verslag:

Bea vraagt aan Henny hoe ik meedraai in het team van Schagen. Henny antwoordt dat ze mij - samen met mijn collega I., die op dezelfde dag bij de HWP is begonnen – al vrij snel, na drie weken, zelfstandig een groep heeft laten doen. Zij was daar zelf als waarnemer bij aanwezig. Henny vertelt dat ik dat goed doe en dat ik goed de groep de ruimte kan geven.

Verder noemt ze me bedachtzaam en intellectueel. Onder meer doordat ik soms een minder gangbaar woord voor iets gebruik; Ze geeft aan dat ze zich aanvankelijk daarover enigszins zorgen maakte, maar dat ze dat al snel losliet omdat ze ook merkte dat ik vrij gemakkelijk de vertaalslag kan maken. Henny noemt mij ook welbespraakt en geduldig, en vertelt dat ik al vrij snel de groep van haar kon overnemen.

Aandacht voor nieuwigheid en valkuilen

Bea, die als voorbereiding mijn verslagen op deze website heeft gelezen - die ze er overigens "prachtig" uit vindt zien en die ik wekelijks of dagelijks actualiseer – constateert dat ik al vrij veel doe bij de HWP. En ze stelt ook vast dat dat veel nieuwigheid voor mij met zich meebrengt. Ze stelt dan ook de vraag of ik niet te hard van stapel loop. Ik heb immers naast mijn werk en de studieverslagen nog mijn eigen project over E-health. Ik doe dat uit een mengeling van pure nieuwsgierigheid en ambitie, en daar gaat inderdaad veel tijd in zitten. Het is dus niet iets wat ik moet doen om af te kunnen studeren. Het is overigens wel iets waar ik het zou willen hebben tijdens mijn afstudeergesprek, dat vind ik interessanter dan mijn eigen ontwikkeling, waarover ik in dit portfolio al verslag doe.

Ze stelt me de terechte vraag hoe ik met die (zelfgezochte) werkdruk omga, want in dit alles schuilt natuurlijk ook een grote valkuil. Ik reageer met te zeggen dat het inderdaad veel is en dat ik mijn handen er meer dan vol aan heb, maar dat ik dit alleen doe in de wetenschap dat er binnen afzienbare tijd een eind aan komt, nl. in november, als ik afstudeer. Anders was ik nooit aan dat eigen project begonnen. Nu is het woekeren met mijn tijd.

Hele ontwikkeling doorgemaakt

Bea vertelt Henny dat ik een hele ontwikkeling heb doorgemaakt. Dat ik geleerd heb mijn gevoel beter te uiten en dat ik ook aanwezig kan zijn, present dus. Ook zei ze dat ze denkt dat ik heel goed

ben in het vak, maar dat ze zich tegelijkertijd zorgen maakt om mijn welzijn. Henny haakt daarbij aan en zegt dat ze dit herkent: “Hij pakt zoveel aan en het moet ook allemaal perfect”. Bea bouwt daarop uit: “De eerste vier maanden op school heb je iets heel anders gedaan dan ooit. Je bent alleen met werk bezig, waar heel veel nieuw is. Je moet zorgen dat je je grenzen goed bewaakt.”

Ik antwoord dat dat inderdaad moeite kost maar dat ik het doe door mijn verslaglegging zo goed mogelijk bij te houden en zo te voorkomen dat ik op achterstand kom.

Dan komt het gesprek onder meer op leermomenten. Henny zegt daarover dat wat dat aangaat het incident met groepslid D. een goede leerschool is geweest; D. is degene die tijdens een reactie ineens was begonnen over haar verlangen naar zelfdoding.¹ Henny zei dat ze wel kon begrijpen dat dat mij en de collega met wie ik de groep draaide, overrompelde: “Iedereen staat dan met zijn rug tegen de muur.” En dat het goed was dat we na afloop met Marga, de begeleidster van D. in de kliniek zijn gaan praten.²

Ook komt de voorbereiding van de groepen ter sprake. Veel daarvan doe ik trouw met I. die op dezelfde dag is begonnen als ik en Henny constateert dat we daarin een rolverdeling afspreken: wie opent? Hoe? En hoe gaat de ander vervolgens verder?

Pillen, drank en ervaringen in de baarmoeder

Dan gaat het over mijn ervaringsdeskundigheid. Waar schuilt die in? In pillen en drank, antwoord ik. Maar Bea geeft aan dat die verder gaat; “Waar komt die ervaringsdeskundigheid vandaan?” Ik begrijp waar ze heen wil: mijn gezinssituatie. En daaruit voortvloeiend mijn thema: Angst. Ik vertel dat ik dat waarschijnlijk als thema zou nemen voor mijn herstelverhaal, dat ik op 18 juli moet vertellen. Dat begon feitelijk al in de baarmoeder; mijn moeder was tijdens haar zwangerschap van mij overspannen en had woedeaanvallen. Mijn theorie en vermoeden is altijd geweest dat mijn angstige aanleg daar vandaan komt: “mag ik er zijn?”

Die theorie wordt bevestigd door de recent in ons land vertoonde documentaire [In utero](#). Daarin komt precies dát aan de orde: “*An adult’s drama is really an fetal drama*”. Het thema van ervaringen nog vóór de geboorte, wordt ook behandeld in een boek als [Wij zijn ons brein](#); Uitgangspunt daarvan is dat het verhaal van je leven het verhaal is van je brein. Auteur Dick Swaab volgt de mens, en dan vooral zijn hersenen, vanaf de conceptie tot en met de dood.

Buitenstaander?

Ook hebben we het over hoe het me bevalt bij de HWP. Ik vertel dat het me uitstekend bevalt maar ook dat ik het lastig vind om me nu al als geaccepteerd lid van de groep te voelen. Ik merk op dat de meeste collega’s hun wortels hebben in De Kop en dat ik me af en toe afvraag of ik wel “Kops” genoeg ben. Ik heb het gevoel dat ik een bepaald soort aansluiting mis. En dat dat ook een beetje een basisemotie van me is; dat ik me een buitenstaander voel.

Op de vraag van Bea wat ik daar aan doe, en of ik dat bespreek met Henny, antwoord ik dat dat laatste niet zo is. Wat ik wel doe, is proberen in het rondje *Hoe zit je erbij?* zo open en eerlijk mogelijk te vertellen wat ik heb meegemaakt en wat ik daarbij voelde. Zoals [de woede die ik voelde toen PowerPoint de helft van mijn presentatie voor HtH had laten verdwijnen](#) (had iets te maken met gebruiksrechten, die ik al dan niet zou hebben.)³ Ik geef daarbij ook aan dat ik me realiseer dat dat

¹ Zie [week 23, 5 juni](#).

² Ook dat staat in het verslag genoemd in noot 1.

³ Die heb ik, want ik heb die software legaal gekocht.

gevoel waarschijnlijk ook meer bij mijzelf zit dan bij mijn collega's. Want ik weet en voel ook wel hoe hecht, betrokken en solidair het team, *mijn* team is.

“Het gaat lekker zo. Je zit er goed in”

Wat ik verder waardeer is dat er binnen de HWP van alles mogelijk is; Er is veel ruimte voor initiatief. Wat naadloos aansluit bij de I van Innovatie in de [kernwaarden van GGZ-NHN](#).

We hebben het ook over het onderlinge vertrouwen in het team. Henny vertelt dat ze na een paar weken tegen de collega's had gezegd dat ik en I. volgens haar wel samen een groep konden draaien. De collega's hadden het gevoel dat het nog te vroeg was maar dat is toch doorgegaan. “Dat kunnen ze wel aan”, had Henny gezegd. En tegen mij direct zei ze: “Het gaat lekker zo. Je zit er goed in.”

Ze vertelde ook over een groep die we vorige week samen hebben gedraaid. Omdat er twee nieuwe (jonge) mensen in zaten, stelde ik me voor en ik vertelde over mijn verleden met pillen en drank. Ik had meteen aansluiting met een jonge jongen die al te vroeg volwassen moest zijn. Ik hoorde zijn verhaal en zag, *voelde* zijn worsteling. Ik zei iets over de bewondering die ik voor hem had, want hij was er voor zovelen en voor hem was er eigenlijk niemand. Hij brak, [zie verslag woensdag 3 juli](#).

We kwamen over wat andere zaken te spreken maar we hadden de belangrijkste gespreksthema's wel gehad.

- **Einde verslag** -