

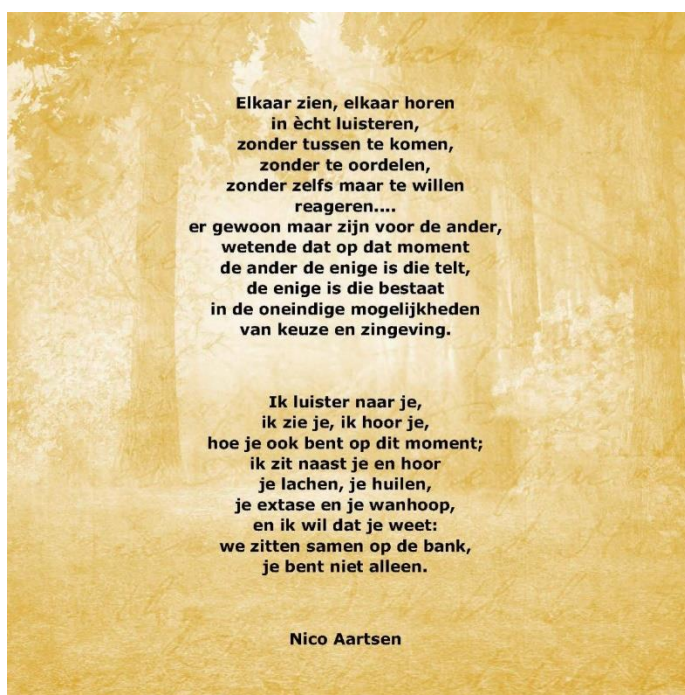
Verslag week 29

Bij het weekbeeld: dat gaat over zingeving; dat jonge katje, dat zit er niet mee. Alles is leuk! In dit verslag meer over de eerste bijeenkomst van deze groep.

Maandag 15 juli

Schrijfgroep: Onze mannelijke collega M. is op vakantie, dus ik doe de schrijfgroep met H, die ook mijn coach is bij de HWP. Het was een relaxte bijeenkomst met weinig bijzonder vermeldenswaardigheden.

Vorbereiding en opzet van de Groep Zingeving



In de middag werk ik aan de opzet van de Zingevingsgroep¹: Wat is de doelstelling? Frequentie? Spelregels? Er is een uitdaginkje; de zingevingsgroep hoort bij het basisprogramma van de GGZ-NHN. Hij draait dus altijd door. Om te voorkomen dat deelnemers er tot St. Juttemis in blijven zitten, moeten we daar iets op verzinnen. Dat is een randvoorwaarde. De oneindige groep moet dus een begin en een eind hebben. Ik kom tot de oplossing dat we een programma bedenken, waarbij we uitgaan van twee cycli; Die duren allebei een half jaar, waarbij een tweede randvoorwaarde is dat de groep tweewekelijks is. Dat betekent dat we - na een rekensommetje - uitkomen op 13 weken = evenzoveel bijeenkomsten per cyclus.

Bij dit alles heeft iedere bijeenkomst een andere thema, dus dat betekent dat we in één jaar 26 thema's behandelen, verspreid over twee cycli. In principe "eindigt" de groep dus na 13 weken, maar als er deelnemers zijn die toch nog behoefte hebben aan een vervolg, aan méér, dan kunnen ze, nadat we daar een gesprek over hebben gehad, ook de tweede cyclus doen. En daarna is het *Schluss*. Na een jaar starten we weer opnieuw met de eerste reeks van dertien bijeenkomsten.

Dinsdag 16 juli

Een Howie-vrije dag. Geen afspraken voor mijn project. Deze dag ingeruimd voor privé zaken en ik werk aan mijn herstelverhaal, dat ik donderdag heb. Ik neem het een keer of zes voor mezelf door en steeds vergeet ik andere dingen. De definitieve versie bestaat niet.

Woensdag 17 juli

In de ochtend heb ik de Lotgenotengroep, samen met collega H. Ook deze verloopt zonder noemenswaardige gebeurtenissen.

¹ Mijn collega I. heeft voor het gedicht linksboven gezorgd, dat hebben we opgenomen als beeld in onze opzet.

Tussen de middag bespreken collega I. en ik de laatste losse eindjes wat betreft de rolverdeling voor de zingevingsgroep, hoe we beginnen, wie wat vertelt en de onderlinge rolverdeling; die is simpel: We spelen in op wat er gezegd wordt in de groep op het moment dat we het gevoel hebben dat we iets kunnen toevoegen. Aangezien we totaal verschillende karakters zijn, met elk een heel andere achtergrond, qua ervaringsdeskundigheid, zullen dat waarschijnlijk andere momenten zijn.

Kort nog even over die karakters; als je met iemand zo'n groep voorbereidt, merk je de karaktersverschillen heel goed. Mijn collega I. is veel meer van structuur en wat ik maar even noem: "controle" dan ik. Ze heeft er behoefte aan, meer dan ik, om redelijk nauwkeurig van te voren te weten hoe en wat. En hoewel ik wat dat aangaat veel Zuid-Europeser ben ingesteld dan zij – ik vertrouw gedurende het proces veel meer op mijn intuïtie – ben ik haar zeker dankbaar daarvoor. Het is immers heel waardevol dat iemand de piketpaaltjes neerzet en bewaakt. Waarbij het ook zo is dat ik, als ik weet dat iemand zo is, daar op terugval; dat heeft twee voordelen: 1) ik weet dat aan die belangrijke randvoorwaarden wordt gedacht; 2) ik heb het vertrouwen en weet dat ik over dat soort zaken verder niet in discussie hoeft te gaan. Even goed krijg je natuurlijk gesprekken over: is dit of dat nou echt noodzakelijk? Maar dat lost zich vanzelf op.



De stand van aanmeldingen is rond het middaguur, voordat we beginnen zes man. Niet verkeerd voor een nieuwe, kersverse, nooit eerder gegeven groep! Vijf minuten voor we starten zie ik iemand in de hal, vlakbij de receptie, één van de twee flyers bestuderen die ik zelf heb opgehangen; 1: voor de groep zingeving en 2: voor mijn herstelverhaal morgen, donderdag 18 juli. Hij blijkt voor zingeving te komen en ik troon hem meer naar de werkplaats, waar we de groep houden: nu zeven man in totaal! Daar zijn we zeer content mee, want ik moet er niet aan denken dat er één of twee mensen hadden gegeten...

De groep is qua samenstelling heel gevarieerd, en het is ook een leuke en actieve groep. En de sessie loopt wat mij betreft ook heel goed; ik ben present, alert en aanwezig. Ik bewaak dat iedereen aan het woord komt, en let ook op de tijd. I. let goed op, neemt waar, brengt iets in als ze de behoefte voelt, en kwijt zich goed van haar aandeel. Het doet me echt goed om nu eens niet

aan te haken bij een bestaande groep maar dat ik nu met I. echt een *eigen groep* heb, waarvoor ik met, met haar, van A tot Z verantwoordelijk ben. Een groep ook, waarvan we, omdat dat zo is, ook zelf de cultuur kunnen neerzetten en bepalen. Wat mij betreft is de toon luchtig en mogen er zeker grappen gemaakt worden maar er moet óók wel degelijk worden gewerkt!

Aan het eind vraagt I. feedback en wat we terugkrijgen is heel mooi. De deelnemers zijn zeer tevreden en het thema van de groep, zingeving, voorziet ook duidelijk in een behoefte. Ik voel me na afloop super voldaan.

's Avonds ga ik weer verder met de voorbereiding van mijn herstelverhaal. Ik neem het opnieuw een keer of zes door en klok hoelang ik steeds nodig heb. Dat is zo'n 35 minuten en als ik meer vertel, drie kwartier. Dat is acceptabel.

Donderdag 18 juli

Om tien uur ben ik aanwezig in de Trog, een schuur op het terrein van GGZ-NHN in Heiloo. Dat volg ik een sessie van *Mijn leven door de Lens*, georganiseerd door mijn Alkmaarse collega's. Er is een echte fotograaf, F., die e.e.a. uitlegt over diafragma, lichtgevoeligheid en ISO. Dan worden de foto's besproken die eenieder heeft meegebracht n.a.v. de opdracht van de week ervoor. Toon een foto van resp. en hoogte- en dieptepunt in je leven. Er zijn vier deelnemers. Een voorbeeld laten zien van een hoogtepunt blijken de aanwezigen moeilijker te vinden dan een voorbeeld van een dieptepunt. Het zegt natuurlijk iets over de worsteling van menigeen. Eén foto van een dieptepunt wil ik hier beschrijven; het was een afbeelding met een stapeltje kleding dat op een houten vloer lag, met een touw erbij en linksonder, in de hoek van de foto, lag een lichtrood briefje met de tekst: *Ga niet naar zolder*.

Ik merkte hoezeer dat bij me binnenkwam; ik voelde me zwaar en moe al tijdens en ook na de bijeenkomst. Ik vertrouwde er op dat dat gevoel op het moment dat ik mijn herstelverhaal zou moeten doen, weer voorbij was en dat was ook zo; zo krachtig is het werken met fotografie om met elkaar over je herstelproces in gesprek te komen.

Herstelverhaal

Ik was ruim op tijd terug in Schagen om mijn verhaal nog weer eens door te lopen. Ik las het half en nog eens half en nog eens maar... en okay, ik keek er nog eens naar maar het voelde als pfff.. en ik heb uiteindelijk besloten om er gewoon niet meer naar te kijken.

Ik was even bang dat er amper mensen zouden komen – ook weer de angst van mag ik er wel zijn, doe ik er wel toe, ben ik wel bijzonder genoeg enz. - maar uiteindelijk, een paar minuten vóór half vier, zat de hele werkplaats vol mensen, en waren alle stoelen, en twee méér, bezet. Ook een groot aantal mensen die me kennen uit de groepen waarin ik meedraai. Dat deed me goed.

Mijn verhaal kwam er gelukkig goed uit, zonder mankeren eigenlijk. Geen gehakkel en ik had mijn spiekbrief niet nodig. Af en toe stelde iemand een vraag, iets waarvan tevoren was afgesproken dat dat okay was omdat het voor mij geen probleem is. Sterker; het breekt de spanning een beetje.

Achteraf kreeg ik van één van de aanwezigen de feedback dat hij mij een verteller vond, en ook een ander zei daar iets over. Iemand anders appte me later, en ik gebruik uit die app nu twee zinnen: "Dank je voor je heldere verhaal! Echt zo mooi kan je vertellen. Kippenvel ook door wat je hebt meegemaakt allemaal."

Van deze persoon maar ook van een paar anderen, kreeg ik echter ook de feedback dat ik minder levensverhaal had kunnen vertellen en meer herstelverhaal. *Point taken*. Ter verdediging: ik had vóór ik mijn voorbereiding begon een coach gevraagd in hoeverre ik iets moest zeggen over mijn levensverhaal want ik was geneigd om het stuk met mijn opvoeding en school weg te laten en die zei: nee, dat bepaalt juist ook een deel van je ervaringsdeskundigheid. Daar zit wat in, dacht ik, dus vandaar. Dit is geen vinger naar die coach - want ik maak mijn eigen keuzes - maar wel een leermoment voor mezelf; hou het levensverhaal korter en schetsmatig, en geef vooral aandacht aan alles wat heeft geleid tot herstel en wat daarvoor nodig was. Staat genoteerd voor de volgende keer.

Vrijdag 19 juli

Ik doe niets voor mijn E-health-project. Ik doe het wat dat betreft even kalm aan. Ik merk dat het water me in de afgelopen periode enigszins over de schoenen begon te lopen en dat ik daar gestrest en neerslachtig van word. Dit was al min of meer voorspeld door mijn coaches; doe je niet te veel tegelijkertijd? Ja dus. Wat doe je daaraan? Minderen. Ik doe het ook echt. En het doet me goed.