

Reflectie op feedback van coach Bea op mijn website

Student: Friso Liesker, HtH Amsterdam

Datum: 4 augustus 2019

* &#* (#%\$(*% @ & !

Lekker dan! Dacht ik dat ik mijn leven had gebeterd¹ en dat ik meer van mezelf heb laten zien gaandeweg het studiejaar, krijg ik toch nog commentaar van mijn Howie-coach Bea! Maar wel heel charmant en als compliment verpakt, wat ik echt een kwaliteit vind: "Het nadeel van zoveel kwaliteit leveren is dat dit mij uitnodigt om nog iets meer te vragen."

In haar overigens tuitende feedback op mijn portfolio/website schrijft Bea wat dat "iets meer" precies inhoudt:

"(...) ik (ben) benieuwd naar reflectie op je werk. Je hebt bijvoorbeeld gezegd en geschreven dat er uit een groepsessie iemand was weggelopen en dat je daar mee zat. Ik weet ook dat je dit hebt ingebracht op je werk (bij intervisie of in persoonlijk gesprek?). Wat is hier uit gekomen, welk gevoel gaf het tijdens het gebeuren en hoe is dat nu. Wat heeft hierin geholpen?"

Het nadeel van zoveel kwaliteit leveren is dat dit mij uitnodigt om nog iets meer te vragen. Je hebt zo'n bijzondere en snelle ontwikkeling doorgemaakt in een half jaar, echt niet bij te benen.

En hoe voel je je naast je collega's.

En is het startpistool al verdwenen of speelt dit nog een rol?"

Hier dus nadere *soul searching* over mijn periode als professional bij GGZ-NHN, n.a.v. de vragen van Bea:

1. **Iemand die is weggelopen uit een groepsessie.** Dat was [week 24](#). Daarin schrijf ik "Er is veel nieuwigheid waaraan ik moet wennen, ik ben te vol in mijn hoofd,² prikkelbaar, ik twijfel aan mezelf, heb alle dagen wat, ook vanwege mijn project over de impact van digi-zorg op ervaringsdeskundigheid. In een groep begint iemand over suïcidaliteit en er lopen mensen weg."

Over dat gevoel te hebben gefaald [schrijf ik de input](#) voor de intervisie van [13 juni](#). Ik schrijf daar dat ik er een rotgevoel aan heb gehouden omdat ik het gevoel had gefaald te hebben. Dat zegt alles over mijn onzekerheid, mijn angst om het niet goed te doen, om als mens zowel sociaal als professioneel een volledige mislukking te zijn.

Hoe is het nu? Ik ben blij dat ik dit thema heb ingebracht tijdens intervisie. Walter, die al jarenlang intervisies heeft begeleid bij GGZ-NHN, had er niets op aan te merken en hij vond het een goede intervisie; Ik had de oplossing in mezelf gezocht. Iets wat ik bij de intervisie bij

¹ Aan het begin van de opleiding kreeg ik de kritiek dat ik wel vertelde wat ik deed maar niet per se wat ik daarbij voelde.

² En ja, ook privé-beslommeringen speelden daarbij een rol. Met iemand die me zeer na staat, ging en gaat het slecht, en die persoon is bovendien letterlijk en figuurlijk moeilijk bereikbaar. Dat maakt extra gevoelig, machteloos en kwetsbaar.

Howie the Harp heb gekeerd; Na twee sessies viel daar het muntje; wat je ook inbrengt: het antwoord heeft altijd met jezelf en je eigen onvermogen of pijn te maken.³ Wat me heeft geholpen is dus denk ik het feit dat ik me kwetsbaar heb opgesteld, gevolgd door de feedback van Walter en de reactie van mijn collega's, die heel nuchter, steunend, en begripvol was. (Mag *het* er zijn? Ja dus...! - zegt het verstand).

Even goed is dit dus steeds weer mijn *never ending* lijkende learning: mag ik er wel zijn, ben ik wel goed genoeg, deug ik wel? Heb ik wel bestaansrecht? Daarover gaat het ook in mijn reflectie [Rebel without a cause doet een SMART-intervisie](#). Het is telkens opnieuw hetzelfde liedje... Ik doe mijn best om er niet meer in te stinken maar dat is een taai proces.

Angst is nl. oer-thema van me; *oer*, want het begon denk ik al heel vroeg: in de baarmoeder; mijn moeder was overspannen toen ze zwanger was van mij. Vijandige, onveilige energie. Dat heeft met elkaar te maken, heb ik voor mezelf altijd geweten. *Logica, een gutfeel*. Een paar weken geleden draaide echter de documentaire *In Utero* in bioscopen. Boodschap: ervaringen in de baarmoeder bepalen voor een belangrijk deel wie je later wordt: *an adult drama is really a foetal drama*, zegt de voice over [in dit filmpje \(op ongeveer 1:12\)](#). Ik werd er niet emotioneel van, want ik wist het voor mezelf al; maar het voelde wel als bevrijdend: eindelijk klopte het, eindelijk bevestiging! Angst was ook het thema van mijn Nederlandse boekenlijst op de middelbare school. Ik had toen nog geen idee waarom.

2. **Hoe voel je je naast je collega's?** Ik vrees dat het daar om hetzelfde gevoel gaat... Pure angst en onzekerheid. Zal ik niet blijken een enorme oplichter te zijn? In [week 27](#), op 3 juli schrijf ik daar onder het tussenkopje *Leeghoofdig, lichtgewicht operettefiguur* ook over; steeds maar weer dat gevoel van "nu komt alles uit". Als ik naar mijn collega's kijk, vind ik ze eigenlijk onveranderlijk erg goed in wat ze doen; hóé ze vragen stellen, wélke vragen ze stellen... Hun inbreng tijdens vergaderingen... Top!

Dat intimideert me soms en dan hou ik me gedeisd. Want wat weet ik er van, van al die dingen, ik ken de organisatie en mores nog amper!? En dan; ben ik wel ervaringsdeskundig genoeg? Ik realiseer me dat ik juist daardoor ook aan de bevestiging van mijn eigen zelfbeeld doe; doordat ik me relatief afzijdig houd, weten mijn collega's immers ook niet altijd wat wil, of hoe ik ergens over denk, en dan word je letterlijk niet gehoord. Dat is een relatief nieuw besef en daar werk ik dus aan.

Maar er zit beweging in

En daar zit ook beweging in; ik heb sinds kort met Collega I. een eigen groep: Zingeving. Zelf opgezet. Dat voelt goed. Ik ben dus geen co-piloot die een keer meedraait in de groep van iemand anders, een gast-piloot dus, maar ik ben *this your captain speaking*. Het is mijn vliegtuig (en dat van I.) en ik heb de regie en mijn eigen autoriteit en autonomie. Een eigen groep, waarin ik (wij) zelf de cultuur kan kunnen) bepalen. Want die nieuwe groep is in gelijke mate van ons allebei. En zo voel ik dat ook.

³ Een collega van me, die dezelfde casus had ingebracht, had zichzelf losgekoppeld van het vraagstuk. Die was niet uitgegaan van: wat *voel ik* erbij? Walter was daar kort en cru over: "Sorry dat ik zo bot en direct ben maar dit is een slechte interview." En hij besteedde er verder ook geen tijd meer aan. Ik heb de dag tevoren nog een heel gesprek gehad met die collega over het wat en waarom van interview. De collega meende dat het enkel om een adviesvraag ging. En dat het feitelijk niets met reflectie van doen had.

Herstelverhaal

Wat ook heeft bijgedragen aan het gevoel er meer bij te horen, is dat ik op 18 juli ([week 29](#)) mijn herstelverhaal heb gehouden. Dat voelde bijna als vuurproef, een initiatieritueel. Een opluchting. Er viel iets van me af, *dáárom* - niet omdat ik het verhaal als zodanig had verteld. En ook dáárvan weet ik: er valt nog te leren.

Wat ik ten slotte merk, en wat ik me óók bewust ben, is dat mijn inburgeringsproces wellicht minder snel gaat dan zou kunnen, omdat ik nog zo nodig dat eigen *e-health-project* moet doen; daar gaat veel energie in zitten en dat gaat ten koste van mijn vermogen om langdurig, achter elkaar veel informatie op te nemen en te verwerken. Ik merk dat dat me meer moeite kost dan vroeger.

3. **Is het startpistool al verdwenen?** Daarop kan ik “nee” zeggen; het idee voor een Zingevingsgroep komt van mijzelf. Dat deze groep bij het basisprogramma van GGZ-NHN



hoort, wist ik niet eens. De groep bestond niet omdat er geen mensen voor waren. Ik ben in dat gat gesprongen. Ook heb ik me opgeworpen om een PR-plan te schrijven voor onze Herstelwerkplaats.

Ik denk trouwens dat mijn eigen e-project ook valt in de categorie Startpistool. Niemand heeft er om gevraagd. Het vreet energie maar ik vind het leuk om te doen. Ik sluit niet uit dat dat onderzoekje nieuwe aanknopingspunten voor me gaat opleveren. Ik sprak laatst Eva van den Dijssel, beleidsadviseur maatschappelijk en specialistisch bij GGZ Noord-Holland-Noord, en tijdens dat gesprek zag ik de contouren van een nieuw idee: de virtuele herstelwerkplaats. Van den Dijssel leek dat een

leuk plan: “Eigenlijk is het gek dat dat er nog niet is natuurlijk.” Dus dat zou heel goed een nieuwe stip aan mijn horizon kunnen zijn.⁴

⁴ Als ik nu terugkijk op mijn ontwikkeling, dan is die eigenlijk in drie stappen te vatten: 1) meekijken; 2) meedoen; 3) zelf doen.