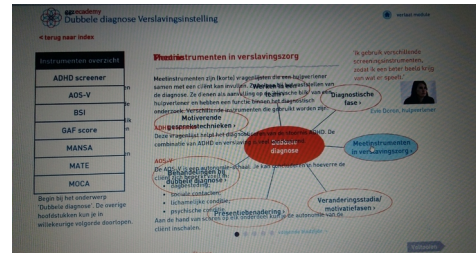


Reflectietoets over eerste half jaar

(Tijdsvak 27 sept. t/m 20 dec. 2018)

Opleiding: HTH, Amsterdam, 1^e lichting
Student: Friso Liesker



...Nu snap ik wat met een dubbele diagnose wordt bedoeld...

KORTE BESCHRIJVING PERIODE: (Betreft reflectie op de aangeboden lesinhoud)

Proloog: Geheel onverwacht kwam ik door een stroomversnelling in de selectie voor HtH A'dam, lichting 1 terecht – en werd aangenomen! Ik kon gaan leren voor wat ik heel graag wilde: ervaringsdeskundige. Ik had niet eens de tijd of het benul om mijn UWV-man voor akkoord te vragen – en die wilde helaas niets betalen. Dat heeft de eerste tijd zwaar op me gedrukt. Het heeft me veel tijd gekost en op achterstand gebracht maar die heb ik in de najaarsvakantie ingelopen. Ik dacht steeds: ik ga *hoe dan ook door*, desnoods met geleend geld. Uiteindelijk kwam de financiering rond. Gelukkig kreeg ik in die 1^e weken alle steun van team HtH, dat heeft me erg goed gedaan. Geweldig zoals die *niemand* laten bungelen, ook andere studenten niet, als er wat is!

Gezien de ruimte blijf ik kort over het lesmateriaal. De 1^e helft van het leerjaar was zeer intensief (lange dagen luisteren, soms heftige groepsdynamiek, (3-dubbel) huis(straf)werk doen met instabiele GGZ-ELO)¹ maar zeker ook inspirerend. Veel bekende kennis (LSD en CGT) en verplichte – maar relevante – nummers (WRAP, DSM-5), maar óók nieuwe kost. Voor mij een grabbelton waar ik uithaal wat bij mijn ervaring en behoefte past. De docenten vond ik in de regel goed en de geboden stof relevant. (Suggesties voor toevoegen aan curriculum: Lichaamswerk, Familieopstellingen.)

Bevrijdend maar ook logisch vond ik de notie dat niemand 100 pct in een systeem past; ik vind concepten leuk maar ik ben zelf redelijk “systeemloos”. Mentaal genoteerd: Het zijn hulpmiddelen: werk vanuit je hart! Niet iedereen met een kookboek is een goede kok. Je brengt altijd jezelf mee; je ervaring, inderdaad.

De praktijkopdrachten: Leuk en leerzaam. Zo maak je je spelenderwijs de kennis eigen en leer je tevens je medestudenten het best kennen – en je leert je vooroordelen te laten varen – dat blijft een valkuil. In de groep zit (al) zoveel kennis en ervaring! Veel van geleerd; die collectieve ervaringskennis krijg je er óók bij. Alleen al de herstelverhalen... Zoveel shit en pijn maar ook zoveel kracht, karakter, hoop, kennis, inzicht, levensdrang en positiviteit, eigenlijk tegen de keer in. Indrukwekkend en echt héél bijzonder, ook hoe iedereen het verwoordt.

KORTE BESCHRIJVING PERSOONLIJK PROCES:

Als denker en patroonherkenner kan ik blijven hangen in de ratio – ik weet ik van mezelf. De groep wees me er ook op. Ik vertelde het mijn broer. Die zei: “Herken je niets? Dat verwijt kreeg pap ook.” En inderdaad. Sindsdien let ik er op dat ik in de klas meer vertel en toon wat ik voel, of wat iets met me doet. Toch denk ik niet dat die neiging me beperkt als ervaringsdeskundige. Dat ik gevoelens niet altijd uitspreek, wil nog niet zeggen dat ik ze niet herken: wel degelijk. Ik ben in de hel geweest, ken de wanhoop, eenzaamheid, strijd, godverlatenheid, destructief gedrag, verlies van sociale status – ooit hoofdredacteur, nu alles weg – vrienden. Ik ken die pijn en kan hem benoemen. Dus empathie hebben. Iemand de hand reiken. Er-is-een-deur!

Wanneer komt de emotie vooral? Als iemand mij te na komt. Twijfelt aan de integriteit van mijn hart. Dan komt het dichtbij. Intussen ben ik, omdat ik weet dat ik feilbaar ben, altijd bereid om door de ogen van een ander naar mezelf te kijken en dus tot zelfonderzoek. Dat doe ik doorlopend en het heeft me relaxter gemaakt. Ook mijn bijna-dood *life changing crash* heeft me veranderd, zoals dat bij dat soort dingen kan gaan, net als de spiritualiteit. Kennis over *small*

¹ De kinderziektes in de GGZ-ELO, die ons driedubbel werk hebben bezorgd, en dus onze beperkte tijd hebben *verprutst*, vind ik een blamage. Ik vind: clementie voor studenten die geen screenprints kunnen inleveren van *Toets voltooid*. De schuld ligt bij de GGZ.

mind, big mind, kosmisch (met 2x een s) bewustzijn, ego, ont-ikken en hoe de vijf zintuigen met alle *likes and dislikes* ons op het pad naar de “verlichting” in de weg staan. En wat ik een mooie vind: stress is de bron van alle conflicten. Neem de bron van stress weg en je hebt wereldvrede. Tot bewustzijn komen, daarover gaat het bij zowel Howie als in de spiritualiteit. Dus die vullen elkaar voor mij perfect aan.

“Jij bent voor mij een stabiele factor”

En verder: over gevoelens en nuchterheid. Die nuchterheid zit ook in mijn karakter; heb ik van mijn vader. Die raakte ook niet snel oververhit.² Spektakel in de klas (iemand loopt weg), raakt me zelden. Omdat het simpelweg *niet van mij* is. Ik vind het vooral rot voor de betrokkene. Die nuchterheid is denk ik ook een kracht. Iemand uit de groep zei tegen me: “Jij bent voor mij een stabiele factor; ik hoef me nooit af te vragen hoe jouw pet staat.” Mijn moeder zegt: “Jij brengt rust mee”.

Intussen ben ik ook wel degelijk geraakt geweest door wat er in de klas gebeurde. Een paar keer vertelde een klasgenoot zo’n aangrijpend herstelverhaal, dat ik de tranen voelde prikken; idem bij de vertoning van de documentaire over Alicia die uit huis werd geplaatst (les Jamel).

Vanwaar die dominante ratio? Ik ben een talig en van jongs af angstig en onzeker iemand; dan helpt het bedenken van theorieën en concepten het inpolderen van je angst. Het biedt rechtvaardiging, structuur, houvast en helpt voorkomen dat de dijken breken.

0. AANSPREKENDE ONDERWERPEN – EN WAAROM

1. Herstel ondersteunende zorg (HOZ)
HOZ is natuurlijk de basis van ons vak. Het definieert onze attitude en werkwijze als professionals – en het definieert ons *überhaupt* als professionals.
2. Trauma/rouw
Omdat deze thema’s – en dan vooral rouw – me ergens raakten. Het verlies van mijn journalistieke carrière, met als bonus het verlies van mijn sociale leven en maatschappelijk aanzien.
3. Conflicten
Hoewel ik een hekel heb aan conflicten, toch een reflectie hierover: a) Ze horen bij het leven (zodra je niet meer alleen in de kamer bent, heb je een probleem) en: b) De *learning* dat ieder conflict is ook een kans is.

Klein inleidinkje voor de komende en tevens laatste drie onderwerpen:

Positieve psychologie, Mindsets & overtuigingen (M&O) en Transactionele analyse (TA) zie ik als een soort drieslag. Ze liggen wat mij betreft min of meer in elkaars verlengde. Zodra je de Positieve psychologie deel hebt weten te maken van je systeem, zullen de M&O ook positiever en rooskleuriger worden. TA zie ik min of meer als familie van die thema’s. Overtuigingen als “Ik kan niks” of “Niemand zit op mij te wachten” vind je ook terug bij Transactionele Analyse.

4. Positieve psychologie
Zonder dat gaat het niet. Als je blijft hangen in negativiteit, angst en lamlendigheid, kom je nergens. Denken in mogelijkheden, uitgaan van eigen kracht. Klinkt simpel, de praktijk is weerbarstig.
5. Mindsets en overtuigingen
We zitten tot onze krui in de concepten, noties, ideeën, cultuur enz. Iedereen knutselt zijn eigen werkelijkheid; we – en ik dus ook – zitten zó bomvol met allerlei programmeringen, blokkades, misconcepties etc. in en aangaande onszelf, en hoe we onszelf definiëren, dat we niet zelden in improductief gedrag vervallen. En we aldus onszelf tekort doen – en/of anderen.
6. Transactionele analyse
Vooral vanwege herkenning. Wie niet? Dus leerzaam voor mezelf en zeer relevant voor mijn ervaringsdeskundige gereedschapskist. We herhalen de fouten van onze ouders. Hoe voorkomen we dat? En ook gekozen vanwege iets van dierbaarheid of dankbaarheid voor mijn eigen proces.

² Mijn vader was in zijn laatste jaren doof en blind en een paar weken voor zijn dood, op zijn 92^e, is hij van de trap gevallen. Met zijn bloedende hoofd was het eerste wat hij zei: “Hoe is het met Heintje?” Zo heet mijn moeder.

1. HERSTEL ONDERSTEUNENDE ZORG (HOZ)

Verkregen inzichten:

Dit blok is natuurlijk de basis. Jos Droës, betrokken bij de HEE-benadering, staat niet voor niets als docent vermeld. En de poster met de *Herstel ondersteunende zorgkenmerken (HOZ)* hangt niet voor niets aan de muur. HOZ is ons *Handboek Soldaat*. Het definieert onze attitude en werkwijze als professionals. Dat is de basis die zo ongeveer alle modules verbindt en het zou me niet verbazen als het curriculum daar op is gebaseerd. Hoop en optimisme komen bijvoorbeeld terug bij positieve psychologie. Autonomie van de cliënt vind ik bij eigen regie en *self empowerment* en bij de HEE-film, en LSD loopt door alles modules heen.

Iedereen is toch ervaringsdeskundige?

Toen ik vorig najaar naar een reünie van mijn middelbare school ging en ik vertelde dat ik een opleiding deed tot Ervaringsdeskundige, riep een oud-klasgenoot olijk en enigszins badinerend: “Dat zijn we toch allemaal?” Ik heb toen zoiets geantwoord als, ja maar bij niet iedereen waren die ervaringen even heftig. Sommigen zijn uit huis gevlucht en hebben op straat geleefd. Of ze zijn in de prostitutie gaan, of ze zijn aan de drugs gegaan en in het criminele terecht gekomen. Menigeen heeft daardoor vaak zijn of haar opleiding niet afgemaakt, of is een baan kwijtgeraakt en heeft de aansluiting bij de arbeidsmarkt verloren.”

HOZ definieert onze professionaliteit

Kortom, je hebt trauma's en trauma's die voor sommige mensen zo (levens)ontwrichtend zijn, dat ze er een *psychische kwetsbaarheid* aan hebben overgehouden. Bovendien: als ervaringsdeskundige zitten we niet maar wat vrijblijvend te luisteren, zonder systeem of methode. Wat ons ook van “die klasgenoot” onderscheidt *en ons tot professionals maakt*, zijn vooral de HOZ-principes. Die geven richting aan onze ethiek en werkwijze. Zo zitten wij emotioneel, i.t.t. een therapeut – we zijn geen therapeuten – niet tegenover maar náást onze cliënten. Ervaringsdeskundig of Ervaringsdeskundige – het scheelt maar één letter maar het maakt alle verschil.

Tevreden over:

Ik ben blij met de gereedschapskist aan methodieken die we aangereikt hebben gekregen. Dat geeft mij als Ervaringsdeskundige i.o. het nodige houvast; een vertrekpunt. Ik weet nu welke *Aspecten van Herstel* er zijn (vier). En wat ik dan per aspect in kan zetten (*WAT-schema*). Essentieel.

Leerpunten:

De HOZ is in principe de moeder van de theorie, ons kompas. Wat deze reflectie me nog weer eens duidelijk maakt, is precies dát. Dat het geen kwaad kan om die acht kenmerken van de *Herstel ondersteunende zorg voor de professional* met regelmaat te lezen, zodat ze deel gaan uitmaken van mijn DNA. Verder is het de kunst om e.e.a. in de praktijk te brengen (De aspecten van herstel en wat vervolgens in te zetten); Self empowerment is wat dat aangaat voor mij Dé Hoeksteen van HOZ. Ik kijk ik uit naar mijn stage!

Gevoel:

Warm. Ik ervaar veel potentieel voor ons vak. Ook kijkend naar de GGZ-wachlijsten; Fred Paling, topman van het UWV, ziet de waarde ervan. Staatssecretaris Blokhuis idem: “Inzet van ervaringsdeskundigheid bevorderen.” Want de nood is hoog en we hebben wat te bieden; mensen met een psychische kwetsbaarheid hebben die vaak opgelopen als kind; help ze een *volwassen-ego* te ontwikkelen en je doorbreekt – hopelijk – het doorgeven van dat estafettestokje. Dat levert dan – hopelijk – een nieuwe generatie van weldenkende mensen op, en de wereldvrede is nabij. Nou ja, ieder stapje is er één. Omdat ik een systeemdenker ben, wil ik uiteindelijk gaan voor het D-niveau. Vanuit die positie kan ik, denk ik, meer verandering bewerkstelligen.

Belangrijk voor mij als ervaringsdeskundige:

Die badinerende opmerking toont aan dat er qua voor herstelondersteunende zorg nog een hoop **zendingswerk** valt te doen. Onze drie kerntaken zeggen daar meer over. Stigmabestrijding. Een andere is als kwartiermaker ruimte maken voor herstel ondersteunende zorg in een organisatie en je collega's bekendmaken met de herstelprocessen. Hoewel “we” steeds meer doordringen in het sociaal domein, is ook zendingswerk doen bij maatschappelijke instanties nog gewenst, zoals het UWV.

Want ervaringsdeskundigheid is nog maar een jong vak. [En het loont.](#)

2. TRAUMA/ROUW

Verkregen inzichten:

Het inzicht gaat hier vooral over rouw. Bij rouw dacht ik altijd automatisch aan het verlies van een dierbare – ook al wist ik ergens weel dat het breder was, maar nu realiseer ik me hóe breed het begrip rouw eigenlijk zijn. Ik realiseerde me dat ik misschien wel een paar decennia in een soort sluier van rouw heb gewerkt in een carrière die ergens wél bij me past en vooral ergens ook niet: de journalistiek. Mijn vader heeft me op dat spoor gezet en ik kón het ook – verstandelijk – maar mijn hart heeft er nooit gelegen. Nieuws als zodanig interesseert me eigenlijk nauwelijks. In die zin ben ik meer een onderzoeker, duiding. Een wetenschapper. Dat heb ik, denk ik, van mijn vader.

Ik heb in elk geval jarenlang vooral op wilskracht gefunctioneerd; ik overschreed mijn grenzen, stelselmatig. Ik had geen enkel vertrouwen in eigen waarneming of kunnen. Word somber, neerslachtig. Als ik iets inleverde, dacht ik: nu komt alles uit.³

Ik heb ook vaak gedacht: ik wil wég achter dit bureau! Eigenlijk jarenlang in het rood geleefd. Pillen. Drank. Giga crash. Jaren gedraaid op plichtsbef, is wist niets beters. Er moest geld komen en iets anders kon ik niet. Dat verdriet van die “verloren jaren”, jaren die ik voor mijn gevoel heb vergooit, dat ervaar ik als rouw. Het eenzame geploeter. Het heeft me mijn carrière, mijn maatschappelijke status, bakken met geld, een aantal vrienden en gekost.

Tevreden over:

Ik weet niet echt wat ik met deze vraag moet. Dat ik tevreden ben over het inzicht? Ja. Ik ben ook tevreden met de les als zodanig. Hij was persoonlijk en roerde een thema aan dat in het dagelijks leven een beetje onder de radar blijft. Een glimlachje: Rouwie the Harp.

Leerpunten:

Dit lijkt veel op inzichten en het raakt aan wat voor mij belangrijk is als ervaringskundige. Dat het bij rouw gaat om verlies in brede zin; en wat trauma's aangaat heb ik me er bewuster van ben geworden dat die vaak gepaard gaan met taboes; zoals de dader die geheimhouding en zwijgen verlangt.

Gevoel:

Een gevoelig onderwerp dat in mij resoneerde. Het besef dat ik mag rouwen om die verloren jaren, maakt dat ik ze daarmee tegelijkertijd beter kan accepteren; het helpt me ergens om mijzelf – gek genoeg – te vergeven voor de mislukte jaren, zodat ik me aldus van die pijn kan bevrijden: hij mag er zijn.

Belangrijk voor mij als ervaringsdeskundige:

Het besef dat deze thematiek, zoals gezegd, een beetje ondergesneeuwd is, terwijl hij vaak voorkomt – en vaker dan we, denk ik, denken. Ik zie het voor mij als belangrijk dat ik me in contact met cliënten daar goed van bewust ben. Dat heeft echt impact op de manier waarop je daarover met een cliënt spreekt. Het je hem benadert. In mijn reflectie over LSD (EM-03) vertel ik over een vriend die zijn baan en perspectief is kwijtgeraakt en die nu *rock bottom* zit en bij een psycholoog loopt. Ik heb nu ongeveer twee jaar lang hetzelfde gesprek met hem. Hij zit in een rouwproces. Dat vergt dus geduld. Ik heb een vriendin wier man twee jaar geleden is overleden. Mensen willen daar niet meer van horen: daar mocht ze nou toch wel eens overheen zijn. De cliënt bepaalt je tempo. Bij trauma's is denk ik de kunst om het trauma uit de taboesfeer te halen en het zo bespreekbaar te maken.

³ Ik was gevlucht van het FD naar een nieuwe baan bij een marketingvakblad. Al na een paar weken was ik kapot, ik liep op mijn tandvlees. Een vrijdag: ik wilde me ziek melden. Maar maandag had ik een functioneringsgesprek. Maar... liever ziek melden... Maar gesprek... Ik ging, dacht: nu komt alles uit. En inderdaad; de hoofdredacteur zei: “We zijn heel tevreden, goede verhalen en ideeën, voorbeeldgedrag”, en hij vroeg of ik hem wilde opvolgen, mocht hij t.z.t. vertrekken. Hij vertrok na anderhalf jaar inderdaad en ik deed het een paar maanden als a.i., en crashte na een paar maanden volledig. Negatieve creatiespiraal. Nooit meer goed gekomen. Thuis. Meer afzien. Isolement. Diepe duisternis. Onderzeëer. *Flatliner*... bijna. Rouw. Onkruid. Luctor et emergo.

3. CONFLICTHANTERING

Verkregen inzichten:

Door het doen van de module EM-07 beseftte ik ineens dat ik vroeger veel sneller in conflict kwam of conflicten aanging dan nu. Conflicten gaven me bijna per definitie een slecht gevoel. Want het had altijd iets met winst en verlies te maken, je zin krijgen of niet. Ik heb een veel genuanceerdere kijk op conflicten gekregen. En dat er verschillende posities en strategieën zijn. Dat conflicten ook over onderhandelen gaan.

Tevreden over:

Dit inzicht: dat ik tegenwoordig minder snel in conflict raak. Ik ben minder snel op mijn teentjes getrapt en heb beter leren voelen wat mijn grenzen zijn. Ik zit er ook niet meer zo persoonlijk in. Ik kan beter relativieren.

Leerpunten:

Ik ben in principe een conflictvermijder maar ik snap ook dat conflicten er bij horen. Het uitgangspunt dat conflicten nuttig zijn, vind ik wel verfrissend. Het idee dat je door middel van een conflict ook leert. Een voorbeeld daarvan: zonder wrijving geen glans. En een conflict niet alleen een bedreiging is maar ook een gelegenheid om een positieve stap te zetten. En zo is het natuurlijk ook; want de uitkomst is in de regel een overeenkomst.

De module laat me zien dat een verschil in belangen aan de basis ligt van alle conflicten en dat je de belangen van jezelf en die van een ander moet doorgronden om een conflict hanteerbaar te maken.

Het model van Friedrich Glasl/Jannie Lammers en Elise Luijckx vond ik dan ook best nuttig; het laat mooi zien wat de valkuilen kunnen zijn, bijv. van één visie uitvergroten of iedereen erbij halen. Handig als voorbereiding op gesprekken waarvan je weet dat ze gevoelig voor je liggen. Dan biedt het schema een mooie helicopterview.

Het model van Cees Zwart vind ik eigenlijk nog wat ingenieuzer; het is horizontaal en verticaal leesbaar en laat daarmee meteen zien welke – ik noem het maar even attitude – welk resultaat in de onderlinge dynamiek oplevert.

Gevoel:

Positief. Het uitgangspunt dat conflicten nuttig zijn, vind ik wel verfrissend. Ieder conflict is ook een kans. Het maakt dat ik minder tegen conflicten opzie, omdat er ook mogelijkheden tot groei in zitten. Als je enkel door de bril van je eigen angst kijkt, blijf je klein want angst is krimpfolie – dus positief denken (*Positieve Psychologie*) neem ik daarin als thema voor mijn reflecties óók mee en, in het kielzog daarvan ook *Mindsets en Overtuigingen*. Een soort drieluik dus.

Belangrijk voor mij als ervaringsdeskundige:

Een mooi uitgangspunt bij conflicten en onderhandelen vind ik altijd: *hard op de zaak, zacht op de persoon*. Ik ben er erg voor om conflicten zo feitelijk mogelijk te houden. Emoties, ego en belangen spelen allemaal een rol. Het is van belang dat die helder zijn. Dat de belangen van alle partijen duidelijk zijn. Voor mij hangt het ook erg af wat er in de waagschaal ligt. Ik denk dat je als ervaringsdeskundige altijd moet denken vanuit principe van zelfregie en self empowerment van de cliënt. In welke fase zit iemand? De cliënt bepaalt het tempo.

4. POSITIEVE PSYCHOLOGIE

Verkregen inzichten:

Wat ik meeneem uit de *Positieve psychologie* is dat je zacht voor en vergeeflijk naar jezelf mag, misschien wel moet zijn. Positief zijn wil niet zeggen dat je zegt: Ik kan *alles!*; wel dat je klein mag zijn en om hulp vragen: “Joh, ik kom er niet uit, kun je me helpen?” Of dat je taken op kunt knippen, zodat je niet alles op één dag hoeft te doen – zoals ik las in de hand-out. Er zijn vaak meerdere wegen die tot je doel leiden.

Ook mentaal genoteerd: cliënten komen niet omdat ze een probleem hebben maar omdat ze vastgelopen zijn. Ze komen **hoop** halen: een reis met een bestemming, een routekaart en een vervoermiddel.

De focus van Seligman – grondlegger van de positieve psychologie – ligt dan ook op mensen gelukkig maakt. Zijn aanpak is niet probleem- maar succesgericht: doen wat werkt. Mensen weten dat voor zichzelf wel. Vragen: Wat heb je nodig? Herstel Ondersteunende Zorg. Eigen regie. Hier en daar een coachend gesprek, een WRAP, omdat alles met vallen en opstaan gaat in het leven. Mislukken mag.

Een andere take-away betreft de dominantie van het ziektemodel in de psychologie. “Defectgerichtheid”, “Negatief onderzoek”. Het mechanistische mensbeeld (repareren met pillen). Dat heb ik eerder gehoord; het is de reden dat de HEE-methode is ontstaan. Je bent *niet* je diagnose; eigen regie. Selfempowerment.

Tevreden over:

Mezelf (positieve Frisologie).

LeerVerbeterpunten:

Vooraf agendering; mezelf positief programmeren: *positieve Frisologie*. Ik weet dat ~~wel maar ik doe het te weinig~~ het me veel moois oplevert en ik ga het doen. ~~Waarom zou ik mezelf omlaag halen? Dat doen anderen wel.~~ Dit is geen geweldige reflectie.⁴ Ik denk dat een positieve zelfprogrammering ~~onmogelijk is want daar heb je anderen voor nodig~~ ergens begint met een ~~niet voor iedereen even makkelijke moeilijk~~ simpele beslissing: Ik deug niet en ik kan ook niets. (“Kijk naar wat er deugt i.p.v. wat er schort”).

Je moet ook durven falen om iets te bereiken. Wat dat betreft verdien ik iedere seconde mijn strepen. Falen kan heel positief zijn, net als conflicten. Talloze uitvindingen zijn min of meer per ongeluk gedaan; De Post-it memoblaadjes bijvoorbeeld, of penicilline. Edison zou niet zo bekend zijn geweest als hij niet overwegend een “mislukking” zou zijn geweest.

Gevoel:

Hier past maar één woord: Positief! En: dankbaarheid; ik was niet altijd zo positief. En trots; ik heb mezelf giga omgeturnd van een verslaafde tot iemand die iets wil: voor *zichzelf!* (Met ~~welk recht?!~~) Ben ik niet 1 van de 17 eerste lichten Howie-studenten in Amsterdam, geselecteerd uit pakweg 150 kandidaten? Ben ik dus altijd positief? Nee, maar ik heb een boel duisternis en angst achter me gelaten, en ik ben me steeds meer gaan realiseren dat ik een eigen onvervreembare kracht heb, helemaal gratis en aangeboren!

Belangrijk voor mij als ervaringsdeskundige:

~~Wij, oh nee-ik als toekomstige ervaringsdeskundigen zijn~~ ben het min of meer aan mijn cliënten verplicht om positief te zijn. Om ze het belang bij te brengen van veerkracht en optimisme. **Hoop**. Geen defectgerichtheid maar de HEE-methode. Je bent *niet* je diagnose; eigen regie. De cliënt helpen om van daaruit een positieve ziens- en handelwijze te ontwikkelen. Als ervaringsdeskundige(n) ben ik – zijn we – het levende voorbeeld van hoop. Ik ben zo ongeveer uit de dood teruggekomen. Dat uitstralen: het is mij ook gelukt! Perspectief.

De hand-out geeft daar handvatten voor, zoals de ZST-oefening met de inventarisatie van Zegeningen, Talenten, Successen en van Karaktertrekken en Principes. Onderzoek naar wat het leven voor je cliënt de moeite waard maakt. Ik noem ze niet allemaal maar het valt onder “Geen klachten maar krachten”. Het zijn technieken. Wat voor mij van belang is, is dat ik weet welke instrumenten er op dit gebied zijn die positiviteit ondersteunen.

⁴ Rock-icoon Lou Reed, die in 2013 overleed aan een leverziekte, schreef ooit het liedje *The Power of Positive Drinking*. Amusant maar een misvatting, het heeft hem niet geholpen. Zelf heb ik de drank voorgoed achter me heb gelaten; *craving* komt in mijn woordenboek niet voor, zucht evenmin. Positiviteit zit in jezelf, niet in een glas met drank. Maar perspectief.

5. MINDSETS EN OVERTUIGINGEN

Verkregen inzichten:

Het is denk ik geen toeval dat de thema's *Positieve psychologie* en *Mindsets en overtuigingen* (M&O) na elkaar zijn gegeven; ze liggen in elkaars verlengde. Ik vind M&O relevant omdat we *allemaal* met dat thema worstelen. Bij alles wat we doen, zit ons "ik" ons vaak in de weg; Je zou kunnen zeggen dat we tot op zekere hoogte gehackt⁵ zijn: we denken dat we min of meer neutraal naar onszelf en de wereld kijken maar in feite bekijken we onszelf – en de wereld met alle mensen daarin - ook door de ogen van onze opvoeders en aanverwante personen. Met een waarneming structureren we een overtuiging. Of was het: met een overtuiging structureren we een waarneming? (Dat is er één voor in de ELO).

Echt een heel nieuw inzicht heb ik niet opgedaan maar ik heb het toch opgenomen omdat het me doet beseffen hoe gemakkelijk wel ongelooflijk makkelijk we dag in dag uit in die valkuil stappen. Daarvoor hoefde ik alleen maar naar dia 10 te kijken: welke mindset heb jij over... (o.a.) psychiaters, psychofarmaca of professionals in de zorg? Tja, wat weet ik daar nou van? Dat is ook de reden dat ik vaak gewoon niks vind. We hebben vaak een oordeel over iets, terwijl we de feiten geeneens kenne⁶. Dat heb ik als journalist maar al te vaak ervaren: hoe ontzettend weinig ik van allerlei dingen wist. Ik bestond bij gratie van mijn eigen onwetendheid.

En laten we wel zijn: *we kennen onszelf vaak niet eens!* Maar wel veel pretenties. En dáárop baseren we onze mening over anderen en de wereld. En bovendien: hoe kennen we dan de ander kunnen? Sterk staaltje. En dan: wie zit er aan de knoppen? We hebben drie breinen, welke les was dat ook weer?: 1) het menselijk brein (de neocortex), dat vooral verantwoordelijk is voor rationaliteit en nuchterheid. 2) het emotionele brein/zoogdieren brein en 3) het reptielenbrein, dat gaat over overleven. ("Sorry, ik was even kroko").

Onze waarneming is feilbaar en per definitie subjectief; en ook onze overtuigingen berusten dus niet op keihard, dubbel genaaid wetenschappelijk onderzoek. Iedereen heeft dus zijn eigen angsten, hang-ups en onzekerheden ("Je houdt niet meer van me"). We creëren onze eigen ellende. Aannames.

Tevreden over:

Goed dat dit thema deel uitmaakt van het curriculum. Ik vind het belangrijk dat we ons met zijn allen kwetsbare ik-jes hebben en dat het geen kwaad kan om je eigen pijn te onderzoeken. Dat we inzien dat we door ons eigen gedrag anderen kunnen veranderen. Op het moment dat ik mijn slachtofferrol t.o.v. mijn ouders kan afleggen, kon werd ik zelf volwassen en kon ik op rond van gelijkwaardigheid met ze omgaan en niet meer vanuit een soort moeizame, puberale bozigheid. Ik was vrij! En ik kon gewoon van hun en dus van mezelf houden, zoals zij en ikzelf zijn.

Leerpunten:

Ik lees dit even als: Verbeterpunten. Ik heb ik zelf vaak last van gevoelens van onvolkomenheid, zoals: "Doe ik het wel goed?", "Wie zit er nou op mij te wachten?" of "Wat wil ik überhaupt?" "Klinkt in wat ik schrijf wel voldoende door wat ik vind? En klinkt in wat ik vind wel voldoende door wat ik voel?" Etc. Voor mij gaat dit onderwerp vooral over bewustzijn. Mijn persoonlijke opdracht aan mijzelf is steeds: kijken naar mezelf. Wat voel ik? Wat kan ik daar aan doen?

Gevoel:

Ik vind dit een belangrijk onderwerp, omdat nadenken hierover een voorwaarde is om tot inzicht en dus positieve verandering te komen.

Belangrijk voor mij als ervaringsdeskundige:

Het omvat voor mij veel van de basis. Het enige wat je kunt doen, is cliënten te helpen om tot bewustzijn te komen. Zelfonderzoek. Wat gebeurt in me? Ik deug niet... Waar komt dat verdriet vandaan? Ik kan niks... Is dat zo? Zijn daar bewijzen van? Het is ook een broodje GCT (Cognitieve Gedragstherapie). Rationaliseren, ont-ikken. Relativeren. Loslaten. Overgave. Liefde voor jezelf. Voor de ander.

⁵ Iemand die moest afkicken van het roken van heroïne – en dat uiteraard moeilijk vond – heb ik eens horen zeggen: "Ik ben gehackt". Dat vond ik mooi gezegd. Een creatief excuus: het is een kracht buiten jezelf. Dus ben je er ook niet verantwoordelijk voor. Dat is ook een mindset.

⁶ Typo intended.

6. DE TRANSACTIONELE ANALYSE

Verkregen inzichten:

Vooral veel herkenning. Nieuw voor me was het concept van de tegenoverdracht.⁷ Mentaal genoteerd is het lijstje met vragen hoe je je los kunt maken uit die programmering (*Dramadriehoek*). Verder: Ik heb mijn vader⁸ altijd als afwezige vader ervaren, maar kijkend naar die driehoek, realiseer ik me dat hij – met de beste bedoelingen – de rol van *Aanklager* had. Wat ik met tegenzin noteer want dat woord past totaal niet bij hem, maar dat is nu eenmaal het label; hij haalde anderen in zoverre omlaag dat hij een mooi maar zeer ingewikkeld wereldbeeld had, vol Heideggeriaans taalgebruik, waardoor hij je het gevoel kon geven dat je eigenlijk niks wist, of in elk geval een soort onwetende was.⁹ Het “miskennen van eigen aandeel, gevoelens en behoeftes” is een schoen die hem overigens volstrekt niet past.

Kopp-kinderen:

- * Je bent de eeuwige steunpilaar voor anderen
- * Je was nooit kind
- * Je geeft je grenzen nauwelijks aan
- * Je zorgt nog steeds voor alles en iedereen
- * Je schiet tekort
- * Je vraagt om goedkeuring
- * Je verlangt naar veiligheid
- * Je stuit op tegenslag

Wat ergens in TA thuis hoort maar als losse *nugget* in mijn hoofd zit, en dat specifiek gekoppeld is aan de ouders, zijn de KOPP-kinderen: de kinderen van (een) ouder(s) met psychiatrische problemen. De meeste van de vermelde problemen, herken ik.

Tevreden over:

Het inzicht aangaande mijn vader. De rol die hij had, heeft nu een label, hoe onvolkomen ook, en in die zin heeft het een soort plaatsje, want dat zweefde soort van. Ik en enigszins troostvol. ben zeker ook tevreden over mijn eigen proces in dit thema. Meer daarover onder de tussenkop *Gevoel*. Ook het KOPP-inzichtje vind ik mooi en enigszins troostvol. Ook hier is het als met rouw. Ergens is het een beetje rouw. Om al die destructieve ideeën aangaande mijzelf, die maken dat ik verkeerde keuzes heb gemaakt en misschien nog maak, half vliegend fladderend met gekortwiekte vleugeltjes – wie heeft dat gedaan?

Leerpunten voor mijzelf:

Vooral de laatste paar jaren ben ik een stuk volwassener geworden. Ik ben giga gecrasht (drank/meerdere delieren) maar ik heb de slachtofferrol meer en meer achter me gelaten.

Gevoel:

37° Celsius. Goed dus. Er ligt nog een hoop uitdaging in dit thema (TA) want gekrenktheden en gekwetstheden (het kind-ego) liggen nog steeds op de loer maar veel minder want ik heb ook heel veel geleerd; ik merk dat ik de laatste jaren op een volwassen manier met mijn ouders omga: gelijkwaardig. Als gelijkwaardige gesprekspartner voor mijn vader en als volwassen zoon van mijn moeder; Ik kan haar nu zien zoals ze is: iemand die altijd een kind van 7 is gebleven (haar vader stierf toen ze zo oud was) - ergens is dat ongelijkwaardig, maar dan van haar uit. Het afscheid van mijn vader was erg mooi en ontroerend.

Belangrijk voor mij als ervaringsdeskundige:

Het lijstje met vragen hoe je je los kunt maken uit die programmering (*Hoe doorbreek je de Dramadriehoek?*). En natuurlijk de *dramadriehoek* als zodanig. En dan vooral de opdracht: realiseer je dat hij er is; vanuit welke *egotoestand* zit je te praten? Ouder-ego, kind-ego of volwassen-ego? Ook de dia met de kenmerken van de *geïntegreerde volwassene* neem ik mee (pathos/logos/ethos).



⁷ Dat concept vond ik wat ondoorgrondelijk geformuleerd. Dat zit voor mij in het begrip *Tegenoverdracht*, dat door zijn innerlijke tegenstrijdigheid a.h.w. met zichzelf worstelt. Als ik het goed begrijp is het beeld aan het begin van de les over TA, met die twee in hun ouders gekooide mensen, de simpelste manier om het uit te leggen. Al zijn die gedaantes niet per se alleen je ouders. Het staat voor een complex aan waardesystemen die je met je meedraagt en die misschien zelf ook jou wel in zich meedragen.

⁸ Mijn vader is op 11 november 2018 overleden.

⁹ Pas drie jaar terug realiseerde ik me dat hij zijn wereldbeeld in een glas-in-lood-werkstuk heeft weten te vangen. Zie hierboven.

SLOT – PLANNEN VOOR DE KOMENDE TIJD N.A.V. WAT IK GELEERD HEB:

NB: Ik heb bij het maken van deze toets niet alleen gekeken naar geleerde vaardigheden maar ook naar geleerde inzichten. Ik neem ook plannen mee die betrekking hebben op de stageperiode. Ik zie dit als een dynamisch document.

Mijn plannen

- WAT** – Ik ga mijn persoonlijke leerdoelen voor de tweede helft van het studiejaar (m.n. met het oog op mijn stage) verder uitwerken en uitbreiden.

HOE – Komende week (week 2) een opzet maken en dan in gesprek met mijn coach; deze doelen smart maken. Andere hoofd- en neven-doelen staan elders in dit overzicht.
- WAT** – Ik wil mijn doelstellingen voor mijn stage (bij Het Herstelbureau) vóór 11 januari SMART en STAR formuleren. Zo zou ik graag bij het Herstelbureau *Lichaamswerk* willen introduceren. Ik weet dat er belangstelling voor is. (Daarna bij Howie?)

HOE – Komende week (week 2) in gesprek met mijn coach; vaststellen wat reële doelen zijn voor mijn stage bij het Herstelbureau. Deze doelen smart maken. Andere hoofd- en neven-doelen staan elders in dit overzicht.
@Lichaamswerk: Ik kan iemand polsen die het aanbiedt: Gyan van Dort. Ook Kim Oostveen kent aanbieders. Ook geïnteresseerd in zelf leren.
- WAT** – Het Portfolio speelt een sleutelrol bij de opleiding en daarná: dat boekstaft onze ontwikkeling en is ons visitekaartje, en tot zekere hoogte ook dat van de opleiding. Ik wil niet langer de aandacht overwegend op de inhoud richten maar ook op de vormgeving en ontsluiting van het portfolio.

HOE – Vóór week 5 van januari de concept-opbouw en indeling van het portfolio bepalen. Hoe? **1)** Niet alleen alles wat ik in het kader van de studie *doe* en *produceer* boekstaven. Ook *beeld* verzamelen, eventueel grafieken, diagrammen, grafieken, etc. Filmpjes? **2)** Voor een fatsoenlijke lay-out ga ik op zoek naar een simpel en gratis DTP-programmaatje. Ik heb al even gekeken en die zijn er. **3)** Ook wil ik een eigen website bouwen met jimdo.com (gratis en simpel). Dan heb ik mijn eigen landingspagina.¹⁰ Daarop: informatie over mij, filmpjes, portfolio, Howie. Ook nuttig voor potentiële werkgevers waar ik ga solliciteren.
- WAT** – Omdat de WRAP één van de basisgereedschappen is in onze toolkit en ik waarschijnlijk tijdens mijn stage gevraagd zal worden om een WRAP te geven, wil ik leren hoe ik dat moet doen. En weten of dat van me verlangd zal worden. Het lijkt me sowieso goed om te leren.

HOE – Het volstaat voornamelijk om dit met mijn coach te bespreken; ook dat kan – hopelijk voor - de elfde januari.
- WAT** – Op mijn stageplaats wordt veel gewerkt met groepen. Ik wil me dus verder verdiepen in groepsdynamiek.

HOE – ELO nog eens doornemen op dat punt en bespreken met mijn coach, indien mogelijk voor 11 januari.
- WAT** – Ik heb geleerd dat het relatief jonge vak van ervaringsdeskundige steeds verder doordringt in het sociale domein en dat ervaringsdeskundigen in de organisaties waar ze komen te werken, vaak kwartiermakers zullen zijn;

HOE – Hiervoor ga ik me meer verdiepen in het thema *Werken in teams*. Waar, in wat voor instanties? Daartoe wil ik buiten mijn stage om afspraken maken met organisaties waar ervaringsdeskundigen werken (in een team). Zoals [Brijder](#) in Alkmaar, het UWV in Nijmegen en GGZ in Heerhugowaard (ook twee).
Mogelijk scriptieonderwerp? > Overleg met mijn coach, ook voor de elfde januari.
- WAT** – Ik heb ik geleerd dat ik meer en bewuster moet delen wat mijn emoties zijn en wat ik voel/ervaar bij de dingen die ik in de klas en tijdens de lessen meemaak. Zowel in “De Kring” als tijdens het dagelijkse rondje. Ook in mijn Herstelverhaal had ik meer persoonlijke ervaring kunnen benoemen.

HOE – Ik zal dagelijks aan het eind van de dag noteren welke bijzonderheden zich in mijn persoonlijke leven hebben voorgedaan. Of relevante dingen die ik gezien of gelezen heb. Ik ben geneigd de zaken die ik deel beknopt

¹⁰ In de weekends uitvlooien wat ik daarvoor nodig heb; 2) Domeinnaam aanvragen; 3) Opzet maken voor de website; 4) Content genereren. 5) Taxonomie maken. Uitgaand van de informatiebehoefte van de bezoeker! 6) Zo nodig hulp vragen; Ik heb een vriend die in de IT werkt en die heeft ook een eigen website gemaakt. En waarom niet aan onze eigen Richard?

te houden, dus ik zal er ook wat meer tijd voor nemen om ze te delen, met inkleuring van details of anekdotes. Ik zal 1x per week een paar klasgenoten vragen om feedback, en of ze verandering zien. Ik zorg ervoor dat ik ook in mijn Herstelverhaal meer persoonlijke ervaringen benoem.

Conclusie:

Ik ervaar meer en meer dat de opleiding bij Howie the Harp een reis is. Reisbureau Howie. Veel meer dan ik mezelf realiseer. Ik ontdek een heleboel, en kan het deels verwoorden, maar deels ook niet. Er is veel onderhuidse beweging en uitdaging die nog geen stem heeft gevonden, die zichzelf slechts ten dele bewust is. Een ontwakend bewustzijn; ooit dacht ik dat er ergens een Bureau van Rechtvaardiging was, waar mensen klaar zaten om mij een Brief van Erkenning of Goedkeuring af te geven, waarin stond dat ik gemachtigd was om dit of dat in de wereld te doen. Alsof er iemand was die klaarstond met een startpistool dat zei PANG! Je mag gaan rennen! En ik: ja maar, ja maar, welke kant op!? Jarenlang heb ik in een carrière gezeten die me niet voegde. Hoe wisten al die andere mensen nou wat ze moesten doen? Mensen die geen plan hadden maar een intuïtie die gewoon hun hart volgden. Moet denken aan een grapje van Fons Jansen, over de eeuwige vraag die volwassenen altijd aan kinderen stellen: "Ze vragen altijd wat je wilt worden. Ze vragen nooit wat je al bent."

Ik ervaar en realiseer me steeds meer dat ik degene ben die dat startpistool vasthoudt, en dat ik jaren aan de grond genageld heb gestaan om te horen wat mijn taakjes waren. Wachtend op goedkeuring. Maar tijdens het herstel van mijn crash, tijdens die keiharde reset, en later bij De Hoofdzaak en nu tijdens de opleiding, ervaar ik steeds meer mijn kracht en autonomie. Vertrouwen in eigen kunnen. Dat ik vrij ben! Vrij om te onderzoeken en ervaren. Jawel, dat ik zelf de regie kan nemen. Ik zeg het nog wat onwennig, met natte vleugeltjes. Het zit hem denk ik een beetje in het ervaringsdeskundige bewustzijn, niemand hoeft zich te verontschuldigen of te verantwoorden voor wat hij of zij is. Niemand is minder of beter.

Dat neemt nog niet meteen de angst weg om die nieuwe vleugeltjes te proberen. Het is eigenlijk het proces om datgene wat niet je comfortzone is tot je comfortzone te maken. Turbulentie! Ik val uit de lucht..! *Fasten your seatbelts*. Een luchtzak, een nieuwe dageraad... Die reis boeken we bij reisbureau Howie. Verhip ik zit achter de knuppel! Hopelijk ga ik Lichaamswerk introduceren bij het Herstelbureau. Waar ik over een jaar ben, geen idee. De bestemming schrijft zichzelf zolang je je gevoel en je hart volgt. Vertrouwen.