

Verslag week 30

Maandag 22 juli

Ik heb de Schrijfgroep, met collega H.; de “heftige” deelnemer die we in [week 28](#), op maandag 8 juli begroetten, is er vandaag weer. Hij komt voor het laatst vertelt hij. Niet om ons maar vanwege een behandeling door een psychiater die hem ook schrijfpoddrachten gaat geven. Jammer maar ook mooi, want kennelijk is hij er aan toe om nu onder begeleiding met zijn thematiek, met zijn traumatische ervaring uit 2015, aan de slag te gaan. Een goede zaak, vind ik. Ergens jammer maar ook beter; ik vind hem persoonlijk in deze fase van zijn ontwikkeling eigenlijk een beetje te heftig om in een groep mee te draaien. Hij is, zoals ik ook in het verslag van [week 28](#) schreef, van de complottheorieën en hij heeft plannen om de wereld te redden en zijn ideeën gaat best ver. En het is ook allemaal té persoonlijk.

’s Middags korte groepsvergadering. Ongeveer de helft van de collega’s is weg, vanwege vakantie of een andere missie.

Daarna bespreek ik met collega S. hoe we de opzet van de groep *Mijn leven door de lens* gaan aanpakken. We doen dat na een korte wandeling, buiten ergens aan een watertje in de buurt, in het zonnetje. Twintig minuten later zijn we klaar. In Alkmaar wordt gewerkt met een fotograaf, die het technische deel verzorgt, twee ervaringsdeskundigen begeleiden de groep. De camera’s hebben ze in bruikleen, en daarvoor moet een contract getekend worden en een borg gestort, en e.e.a. moet in kluisjes worden bewaard, een beetje gedoe dus. Haken en ogen. Ik neem het op me om dat alles uit te zoeken. Bij toeval is S. een vrouw tegengekomen die een opleiding fotografie heeft gedaan, en die gaan we vragen om “onze” fotograaf te worden in het format; dus uitleg van de techniek en ook zelf meedoen. Ik ga er deze week mee aan de slag. We bespreken verder de frequentie, hoeveel bijeenkomsten en wanneer we starten.

Met een andere collega, E., bespreek ik de nadere invulling van een informatief filmpje dat we willen maken over onze HWP. Niet langer dan vijf minuten. Wat doen we voor wie en wat kan men er komen halen? Korte uitleg, quotjes van ons, van deelnemers en alles gericht op herstel. Ik noteer de ingrediënten en brouw daar binnen nu en een week een ruwe opzet van, die ik aan mijn collega zal voorleggen. Wordt nog wel een klusje maar het gaat lukken. Zo hoorde ik tijdens de laatste bijeenkomst van de Zelfbeeldgroep (zie verslag donderdag 25, hieronder dus) ongevraagd een paar dijkjes van quotes van deelnemers over hoe ze ons werk als ervaringsdeskundigen ervaren. Het is jammer dat ik daarvan geen beelden heb, want die waren zo crisp en *to the point*, die konden zo de krant (het filmpje) in!



*We krijgen vandaag ons certificaat toe gemaild,
Voor een [verslag van die training: zie week 26](#)*

Ik werk verder deze dag aan het wegwerken van mijn mail en de eerste opzet van het PR-plan dat ik voor de HWP beloofd had te zullen schrijven. Ik kom echter niet ver, ergens later in de middag komt er nog een wat oudere vrouw naar de HWP, en mijn collega's zijn dan al naar huis. Ik ontvang haar dus en neem de tijd voor haar. Ze vertelt een heftig verhaal dat breed en diep gaat. Hoe en wat is hier verder niet relevant. Ze is een kandidaat voor de zelfbeeldgroep. Ik raad haar aan om de volgende week weer te komen, omdat die groep morgen zijn laatste bijeenkomst heeft.

Dinsdag 23 juli

Een Howie-vrije dag. Ik heb een interview met Clemens Blaas van HVO-Querido, (zie foto) over mijn E-health project. Het is een welwillend, plezierig en explorerend gesprek, waarin Blaas zich een snelle denker toont en me uitnodigt om mee te gaan naar een afspraak die hij dit najaar zal hebben met Niek Kuijper, Hoofd marketing & communicatie bij GGZ-NHN. Hij wil met Niek in gesprek over de digitale uitdaging.

Ik heb Niek op 9 juli geïnterviewd over e-Health. Ik vertel o.a. Clemens over de 24/7 bereikbaarheid en de Nederlandse hulpverleners die daarbij wereldwijd, die in alle tijdzones, worden ingezet, en dat heeft zijn belangstelling.



Woensdag 24 juli

Een bloedhete dag. Historisch, hoor ik op het nieuws. Het zou eind dertig, tegen de veertig graden worden. Het is zo'n dag dat heel het land stil is en nagenoeg bewegingloos onder de verpletterende hitte. Ik trek een witte broek aan, een koele blouse en teenslippers om geen broeiende sokkenwarmte aan mijn voeten te hoeven voelen. Korte broek naar het werk? Nee, dat is voor thuis. Ook collega's H. en I. hebben zich zo hittegolf-proof mogelijk gekleed. In de HWP zie ik voor het eerst een ventilator. We hebben hem wel aan staan maar hij staat zacht. Ik zorg dat ik goed drink.

In de ochtend heb ik de Lotgenotengroep, samen met collega H. Ook deze verloopt zonder noemenswaardige gebeurtenissen. Ja, het is heet. Er zijn vier deelnemers maar er is er maar één die zin heeft om iets te delen, het is de jongen met wie ik in [week 27](#) een goede klik heb. Hij is altijd bereid om te werken en zich kwetsbaar op te stellen. Een gast met enorm veel potentie. Ook mijn collega H. heeft er behoefte aan om even de teugels te laten vieren, dus het was eigenlijk best hard werken om iedereen zoveel mogelijk te betrekken. Ik zie het ook een verhuld soort compliment; ze vertrouwt er op dat dat lukt en het lukt.

Ik werk in de middag samen met I. in een andere ruimte in het gebouw, die wat koeler is. Ik maak een start met het PR-plan dat ik beloofd had te zullen schrijven en raak met I. in een uitgebreid gesprek, zo'n verdiepend gesprek dat je in de zomer hebt met een collega als heel het land leeg, stil en verlaten lijkt en de werkdruk laag is. Goed om zo'n gesprek te hebben, je leert elkaar als persoon en als collega beter kennen, hoe de ander in het leven staat, etc. We hebben het o.a. uitgebreid gehad over het wat en hoe van een intervisie.

Ik merk opnieuw wat een merkwaardig spulletje tijd eigenlijk is, en dat ik het soms over dingen heb, die gebeurd zijn voordat de ander geboren was, zoals de Koude Oorlog. Dat ik van vóór de computer ben. Ik ken de namen van *alle Beatles*.

Ineens zie ik haar gezicht betrekken...

Als alle collega's weg zijn – ze zijn i.v.m. de extreme hitte van ergens achterin de dertig graden eerder naar huis – komt er vrouw van in de dertig langs bij de HWP. Ze wordt gebracht door haar behandelaar; de sessies zijn ten einde en haar behandelaar denkt dat de Zelfbeeldgroep een goed vervolg voor haar is. Mooie actie, want zo is de follow-up zoals we die graag zien – doorstroom vanuit behandeling naar de HWP - ook bedoeld.

Ik nodig de vrouw uit om een kijkje te nemen in onze werkplaats en ze toont zicht heel enthousiast over hoe deze er uit ziet, en het gevoel dat deze bij haar oproept. Deelnemen aan de Zelfbeeldgroep ziet de vrouw wel zitten. Ik leg dus uit wat en hoe maar ineens zie ik haar betrekken; het wordt haar te veel. Ik houd op met praten en benoem wat ik zie, ze knikt. Ik vraag of ik iets voor haar kan doen, maar nee. Ze heeft behoefte aan een stukje lopen; ik vraag – vooral om het niet *niet* gevraagd te hebben – of ze wil dat ik meeloop maar dat hoeft niet. Ze geeft aan dat ze wel iets van een muziekinstrument zou willen bespelen om even de woorden uit haar hoofd te muzikeren.

Ik ga kijken bij onze muziekrimte of ik daar met mijn sleutel toegang toe heb. Ja dus. Ik loop naar haar toe maar de behoefte is inmiddels weg. Ze kijkt nog steeds bedrukt. Het ligt niet aan mij, zegt ze, gelukkig. Ze heeft behoefte om weg te gaan. Op de valreep, letterlijk op de drempel van de HWP, vertelt ze, of beter: verklaart ze haar gedrag; daar ben ik blij om want het maakt voor mij duidelijk en begrijpelijk waar ze mee worstelt en hoe zijn de dingen, *de wereld en zelfs méér* beleeft. Komt ze nog naar de Zelfbeeldgroep? Ja, ze zal er zijn.

Donderdag 25 juli

Wéér een bloedhete dag.

Hoewel we met maar een klein groepje zijn (ikzelf, H., I., en P. - die overigens jarig is, nogmaals gefeliciteerd) doen we een intervisie. I. heeft e.a.a. voorbereid en gekozen voor een [Sociocratische intervisie](#). Collega H., en ik zorgen voor de input. We beginnen met mijn inbreng (en ook al is dat geen broek scheurende input, we hebben er genoeg gespreksstof aan) en die luidt: Ik heb een hekel aan SMART ([zie hier mijn reflectie daarover](#)). Ik blijf daarin niet de enige, al nuanceren we dat ook.

We doorlopen de negen stappen die de gekozen benadering kent en ik vind het op zich een keurige methode. Ik denk dat hij met meer mensen en een input die niet tevoren al van A tot Z was doordacht – ik heb er immers een reflectie over geschreven - wat spannender was geweest.

Laatste bijeenkomst Zelfbeeldgroep: zo mooi

In de eerste helft van de middag schuif ik aan bij de *laatste bijeenkomst* van de Zelfbeeldgroep. Ik ken daar meer dan de helft van de mensen; ten eerste omdat ik die groep als twee keer eerder heb bijgewoond en omdat die mensen nu ook meedoen aan de Zingevinggroep. Als ik die mensen hoor praten over hun ontwikkeling, hoe ze binnenkwamen en hoe ze er nu bij zitten nu de groep eindigt, dat is echt heel mooi.

“Zonder jullie had ik het niet overleefd”

Het klinkt misschien een beetje klef en niet zo professionele distantie-achtig maar ik ben echt van die mensen gaan houden. Want ze zijn het met zijn allen toch maar aangegaan. En daarin zie je ook de kracht van de groep. De steun. Het er mogen zijn, dat *het* er mag zijn. De groep geeft ons als ervaringsdeskundigen prachtige feedback; we nemen zelf deel aan de groepen, tonen onze kwetsbaarheid, we luisteren echt, zónder vooroordeel, we zijn betrokken, we hebben tijd voor de mensen (“Jullie nemen twee uur de tijd!”, zegt een deelnemster).

E.e.a. wordt vaak afgezet tegen de werkwijze van bijvoorbeeld psychologen of psychiaters; die volgen een protocol, hebben maar beperkt tijd, ze zitten als professional aan de andere kant van de tafel wij zitten naast de cliënt, al die dingen krijgen we te horen. Eén deelnemer zegt: "Zonder jullie (ervaringsdeskundigen dus, F.L.) had ik het niet overleefd."

Dat vond ik een heftige uitspraak... en bijna ongelooflijk maar hoe mooi dat wij, met het vak dat we hebben, zo'n rol in het leven van iemand kunnen spelen. Hoopverleners.

Als I. (die mede-facilitator is van de groep) en ik melden dat we de Zingevingroep elke week gaan geven, wordt dat instemmend en met geknik begroet door de aanwezigen die bij de eerste bijeenkomst zijn geweest.

Als we dat hebben afgerond, ga ik verder met het PR-plan. Best leuk om te doen maar ook veel werk. Ik maak het ongetwijfeld weer veel te ingewikkeld, compleet met: Aanleiding, omschrijving doelgroep enz. Misschien schiet ik ook hier weer met een mug op een kanon.

Echter, maar en want!! Ik leer weer nieuwe dingen! Want om het plan te kunnen schrijven, moet ik mij dingen afvragen als: hoe ziet de sociale kaart van de gemeente Schagen er eigenlijk uit? Er is een [niet zo duidelijk website](#) die me daar ietsjepeetsje verder mee helpt - zoals een rafelig touwtje net stevig genoeg kan zijn om een nieuwe boei naar je toe te trekken. Ook deze vraag dringt zich op: *waar en wanneer horen cliënten voor het eerste van het fenomeen Herstelwerkplaats?*

Ik realiseer me dat onze eigen GGZ-teams daar een belangrijke rol in (kunnen) spelen. Twee zitten er in ons eigen gebouw.



Dit levert googlen op [psychische gezondheidszorg Schagen](#) op

Eigen project

Om 16:00 uur heb ik voor mijn eigen project een leuk, informeel en informatief gesprek met Eva van den Dijssel over E-health. Eva is beleidsadviseur maatschappelijk en specialistisch bij GGZ Noord-Holland-Noord, werkachtig in Alkmaar. Ze vertelt hoe het werk voor hulpverleners verandert, en nog verder zal veranderen met de komst van (nieuwe) digitale mogelijkheden - die we, als het goed is - ook zélf zullen aanjagen. En ze zegt dat die ontwikkeling *zeker* ook de kant op komt van ervaringsdeskundigen.

Vrijdag 26 juli

Ik werk mijn weekverslag en dus portfolio bij. Ook ga ik even langs bij de HWP in Alkmaar om mijn uren te registreren, dat kan ik thuis niet. Daar tref ik Wanda, die ook de nodige ervaring heeft met E-zorg en daarvan een waar ambassadeur is maar ergens ook een beetje een roepende in de woestijn. Ik vraag of ik haar mag interviewen voor mijn project en daar stemt ze mee in. We maken een afspraak. Morgen of vanavond begin ik met de uitwerking van het interview met Eva.