

Verslag week 33

Maandag 12 augustus

Tijdens de incheck vertellen twee collega's dat ze er niet goed bij zitten. De ene heeft gehoord dat een oud-collega van hem zelfmoord heeft gepleegd - voor iedereen totaal onverwacht, uit het niets -, de andere is emotioneel compleet kapot omdat hij iets heeft meegemaakt dat voor hem ongelooflijk heftig is. De emoties zijn voor beiden diep en vol pijn. Ze schamen zich niet om hun gevoelens te tonen en dat is het ongelooflijke van ons team in Schagen; we zijn er voor elkaar, alles is bespreekbaar en er is onvoorwaardelijke steun. Noem mij één werkgever of team waar zoiets kan en bestaat. Alle emoties en gevoelens mogen er zijn. En daar is ook tijd voor. Echt fantastisch. Zo veilig is het voor iedereen.

Schrijfgroep: Met collega H., met twee deelnemers. Wel heel minimaal. Maar. Eén deelnemer kan gedurende de zomer niet komen vanwege de beperkte busdiensten in deze periode en een tweede deelnemer, iemand die heeft aangegeven ook met de groep mee te willen gaan draaien, is op vakantie. Dus virtueel hebben we vier deelnemers. De bijeenkomst verloopt soepel.

Van de collega die normaliter het Hersteluur in de kliniek doet en die langdurig ziek is, neem ik die taak voorlopig over. Vlak voor die sessie start, loop ik naar de collega wiens oud-collega zijn leven heeft beëindigd en ik vraag: ga je mee? Maar die geeft aan dat hij niet mee komt, en dat hij gezegd had dat hij dat ook gezegd had. Ik had dat niet begrepen en de andere collega's eigenlijk ook niet, maar als hij er niet aan toe is, dan ga ik alleen, dus ik loop richting kliniek. Een collega ziet dat en vraagt of de genoemde collega niet mee gaat. Ik zeg nee, waarop ze naar de betrokkene toeloopt. Hij geeft nogmaals aan niet te willen, waarop ze dat ze met mij meegaat.

Ik heb nog nooit een groep met haar gedaan, dus ik hou me een beetje gedeisd. Ze lijkt ook een beetje geagiteerd, waardoor weer ik niet, en ik ben bang om iets te zeggen of fout te doen. Ze heeft er ook geen zin in; even drie kwartier, en klaar, als we onze neus maar hebben laten zien. Zo ongeveer praat ze er over. Ik snap dat niet goed en ik weet niet of het iets met mij te maken heeft. Ik vraag er niet naar en ook later niet. Voorbij is voor mij dan ook even: voorbij. Ik vind wel dat ze tijdens het gesprek goede vragen stelt.

Zijn blik verried bijna iets smekends

Tijdens de sessie komt iemand die nogal stilletjes is enigszins los na een vraag die ik stel; hij kan goed kasten bouwen en ik zeg naar waarheid dat ik daar jaloers op ben, op zo'n gave. Ik ga er een beetje op door, gewoon om hem op zijn gemak te brengen en hem te stimuleren om te praten. Mijn collega grijpt dan echter vrij plots – en in mijn beleving - ook een beetje cru in – en stelt een vraag aan iemand anders. Dat geeft mij het gevoel dat ik volledig op het verkeerde pad zit, en te lang doorzaag. Ik vond het een nare sessie. Er leek geen enkele chemie met mijn collega, die niet in haar hum leek. In durfde er niet op terug te komen. Wat me goed deed, is dat de man die goed kasten kon bouwen me na afloop een hand geeft. Kennelijk heb ik toch ook iets goed gedaan. Ik had ook tijdens de bijeenkomst met enige regelmaat oogcontact met hem gezocht om kenbaar te maken; ik zie je. En ik zag hem ook. Zijn blik verried pijn en verdriet en soort wanhoop, onmacht. Bijna iets smekends. Ja, invullen. Kan. Maar al is de helft maar waar, dan is dat genoeg voor mij.

We hebben geen echte nabespreking; terwijl we teruglopen naar de HWP gooi ik wel dat balletje op maar ik krijg vrijwel geen response. Ik voel me daardoor een soort klootzak, en ik vraag me af wat ik heb misdaan. Stelde ik de verkeerde vragen? Heb ik haar door mijn doen en/of laten op de zenuwen gewerkt? Heeft ze ergens de pest over in en reageert ze dat op mij af? Geen idee. De ervaring

stimuleert me niet om met die collega nog weer eens een groep te draaien, mocht het daar nog eens van moeten komen. Toch ken ik de collega ook anders. Ik heb haar ook welwillend meegemaakt, en behulpzaam. Ook naar mij toe. Het is een zeer toegewijd iemand, die hoge eisen stelt. Misschien zag of voelde ik iets wat er niet was of niet zo bedoeld was? Dan heb ik niets gezegd.

Daarna hebben we de wekelijkse groepsvergadering. We komen bij een taak die ik beloofd had te zullen oppakken: René Keet bellen van de FIT Academy. Ik had het niet gedaan. Volledig door mijn hoofd geschoten. En ook het pr-plan dat ik beloofd had te zullen maken, kon ik niet tonen. Ik zei dat ik het te druk had, en dat ik mezelf had overschat in mijn goede wil en bereidheid om op korte termijn iets te leveren. Mijn hoofd is momenteel te vol. Ik zei: ik wil het graag verplaatsen naar een datum nadat ik mijn studie heb afgerond. Hetzelfde gold voor het script van een promotiefilmpje dat ik met een collega zou maken. Dus van dat verplaatsen naar een moment ná mijn afstuderen zei ik omdat ik wist dat beide projecten geen urgentie of prioriteit hebben.

Maar de irritatie was er al. Ik kreeg dus op mijn kop van de collega met wie ik zojuist die onbevredigende groep heb gedraaid, en terecht; als je iets belooft, moet je het nakomen. Ik baalde uiteraard. Het idiote is dat je - dat *ik* dus - het in mijn wil en bereidheid om het goed te doen, door iets op me te nemen, het *juist* fout doe, omdat ik het niet waar kan maken. Mijn neiging tot perfectionisme maakt het er dan niet beter op. Ik beloofde dat ik er donderdag – morgen in dit weekverslag – mee aan de slag zou gaan.^{1 2}

De genoemde collega is zelf overigens ook perfectionistisch, wat ze ook had verteld tijdens haar herstelverhaal, alweer een tijdje terug.

Wat heb ik geleerd: Zorg voor duidelijkheid; stel reële doelen. Als je het niet redt, meldt het tussentijds en tijdig. En zo had ik dus een shitgevoel over mezelf. Gefaald. En ja: eigen schuld.

Duidelijk was dat hij die nacht niet alleen moest zijn

Na de vergadering gingen we weer aan de slag, o.a. met administratie e.d.. Maar toen werden we onverwacht door collega E. bij de vergadertafel werden geroepen. Er was iets met de collega die een zeer heftige ervaring had gehad, en zozeer zelfs dat hij zichzelf niet meer vertrouwde. Hij was bang dat hij in oud gedrag zou vervallen, of erger. Het was inderdaad meteen duidelijk dat hij er echt heel slecht aan toe was. Alle aanwezige collega's zaten aan tafel en lieten hem zijn verhaal doen. Af en toe een vraag, opmerking, suggestie. Duidelijk was dat hij die avond en nacht niet alleen moest zijn. Er werden afspraken gemaakt, garanties ingebouwd (zorg voor steun, houdt contact, app ons) en uiteindelijk voelde het veilig genoeg om hem – alleen - naar huis te laten gaan.

Hij hield woord, appte en gaf ook antwoord op vragen, en de volgende dag appte hij dat hij lang en diep had geslapen (na drie nachten *niet*). Hij was er doorheen... Gelukkig... en: Knap! En hulde voor mijn collega's. Goud. Op dinsdag is hij nog even koffie wezen drinken op de HWP. De noodapp is op woensdag opgeheven.

Dinsdag 13 augustus - Onverwacht: de allerlaatste schooldag. Die zou over twee weken zijn maar die is vervallen en heeft een andere voor mij niet relevante bestemming gekregen. Ik was daar erg blij mee. Ik kan mijn tijd wel gebruiken. Raar. Maar het is voorbij. Dat klasje. We komen alleen nog bijeen voor elkaars eindpresentaties. Ik ervaar wel een snufje weemoed maar niet te veel. De dynamiek in de klas, dat drukke en rommelige, dat hoeft voor mij al maanden niet meer. Toch ben ik ergens wel

¹ Dat heb ik ook gedaan.

² Reflectie: als mij de hypothetische vraag gesteld zou worden: wat is erger, een afspraak niet nakomen die voor niemand urgentie heeft en die niemand benadeelt? Of een groep doen met een houding van: "We doen het even snel, dan zijn we er van af", dan zeg ik: het laatste. Want voor dat laatste: het helpen en ondersteunen van cliënten, dáárvoor we zijn aangenomen. Die mensen hebben het volste recht op onze aandacht. Zeker de mensen in een kliniek.

aan mijn klasgenoten gehecht geraakt, we hebben immers met zijn allen dat hele jaar doorgemaakt, hetzelfde proces doorgemaakt en dingen gedeeld. Mooie en heftige.

Niet dat we elkaar niet meer zien; volgende maand zijn de eindpresentaties en daar is iedereen bij. Je mag als af-student ook mensen uitnodigen. Twee collega's hadden al gevraagd of ik ook de collega's ging uitnodigen. Ik was verrast door die vraag; ik had er, tot dat moment, geen seconde over nagedacht. Ik moet er eigenlijk niet aan denken en het voelt ongemakkelijk. Ik heb vaak de neiging om me eerder gedoogd dan veilig te voelen.

Oh ja, wel mooi: de hoofddocent had in zijn vakantie drie weken aan zijn boek gewerkt. Ik vroeg hoe het ging en dat ging heel goed; hij had ook baat gehad bij wat tips die ik hem eerder had gegeven en dat was natuurlijk lekker om te horen. N.a.v. van wat hij daarvóór – tijdens zijn les - vertelde over verbinding, heb ik hem iets van mijn site laten zien, uit ijdeluiterij en ego natuurlijk, maar ook omdat het me relevant leek voor het boek dat hij aan het schrijven is; dat bestaat nl. uit twaalf hoofdstukken die allemaal met elkaar te maken hebben, maar het is geen boek dat je per se lineair moet lezen; die hoofdstukken zijn allemaal met elkaar verbonden in één systeem. Ik legde hem uit dat mijn site feitelijk ook zo in elkaar zit; die heeft ook een matrixstructuur. Je kunt er in rondsnuffelen als op een bazaar of in een winkelstraat. Je laat je verleiden, snuffelt wat, volgt weer een nieuwe impuls. Dat sprak hem wel aan. Hij zei: "Ik kom misschien nog wel bij je terug."



Woensdag 14 augustus

Gesprek met onze groepscoach L. Ik leg uit hoe ik er zo'n beetje bij zit. Geef aan dat ik door de veelheid van taken en de studie steken laat vallen. Ze neemt het gelukkig goed op en grapte: "Je leert snel. Je maakt na drie maanden al dezelfde fout als iedereen op de HWP: je neemt te veel hooi op je vork." Ik was erg blij met die benadering en was er ook totaal door verrast. Zo kon, ja mócht ik er dus ook naar kijken...! Het deed me realiseren dat de reactie van "boos omdat ik niet geregeld had wat ik zou regelen" ook anders kon zien. En dat die boosheid dus wellicht ook iets zei over de boze collega.

Dan: de Groep dagbehandeling. Met H. Sinds kort hebben we er ook (jonge)mannen bij. Heel anders in de reactie. Leuk om te ervaren en te kijken hoe je ze toch aan de praat kunt krijgen. Best een uitdaging. Schaamte. Dat is het dominante woord hier. De anderen, de familie, vrienden. Het “niet alleen kunnen”. Na afloop kreeg ik van H. een compliment, ze vond dat ik van die mooie open vragen stelde. Fijn om te horen.³ Na afloop liep ik nog naar één van die jongens toe. Of hij behoefte had aan een één-op-één gesprek, een keer. Want hij had aangegeven dat hij het erg ingewikkeld vindt om over zijn problemen in een groep te praten. Dat kost hem enorm veel energie. Die behoefte had hij. Ik heb een afspraak met hem gemaakt voor over twee weken.

Dan de groep zingeving; een nieuwe deelnemster; dus even een voorstelrondje. Kort. Maar er kwam wel e.e.a. op tafel waarvan ik dacht, laat het maar zijn. Dat “even” nam uiteindelijk, na het “hoe zit je er bij”, toch een groot deel van het uur. De opzet van de bijeenkomst kwam daardoor in het gedrang. Na de pauze pikten we dat weer op. De sessie was okay maar de volgende keer: meer aandacht voor het bewaken van de structuur!

De kwestie Keet

Na het registreren van de aanwezigen, vraag ik H., die medeverantwoordelijk is voor het bellen van René Keet, wát precies de bedoeling aangaande Keet is. Want toen ik nadacht over wat ik hem eigenlijk wilde vragen, kwam ik er niet uit. H. wist het ook niet precies. Het had iets te maken met dat iedereen voor zich een e-opleiding kon uitzoeken die hij wilde, en dat we die behoeftes moeten inventariseren en dat we daarmee naar René Keet moesten gaan. Zoiets. Het klonk als iets dat ergens over ging, maar toen ik puntje aan paaltje probeerde te knopen, kon ik er geen chocolade van breien. Want wát moest mijn concrete vraag aan Keet zijn?



René Keet van de FIT Academy

Ik vroeg het drie collega's. Waarom moest Keet überhaupt komen? Ze wisten het niet. “Als ik een training uit het online aanbod wil, dan kan ik dat toch gewoon zelf regelen?,” merkte iemand op. Daar had hij een punt. Hetzelfde gold natuurlijk voor een groepstraining. Ik besepte dat mijn briefing eigenlijk heel vaag en niet eenduidig was; ik hoorde meerdere meningen. Niet zo gek dus, dat ik ergens een drempel voelde om er mee aan de slag te gaan. Maar dat ontdekte ik natuurlijk pas toen ik er na te lang uitstellen mee aan de slag was gegaan. En ja, ik baalde er van dat ik dus op mijn flikker had gekregen

voor het niet aan de slag gaan met een briefing waar ik niets mee kon. Toen ik er morgen - 15 augustus - naar vroeg bij weer een andere collega, zou ik het antwoord krijgen.

Donderdag 15 augustus

Ochtend: bespreking met een fotografe voor de groep *Mijn leven door de lens*. Rustig en aardig iemand. Zelf ook ervaringsdeskundig. Geknipt dus. Met S., met wie ik de groep ga draaien, het programmaboek aangepast. Ik had nog niet eerder echt met S. gewerkt, maar ik vind haar heel plezierig om mee te werken. We hebben lol en we doen ondertussen ons werk.

We komen te spreken over Keet en S. vertelt dan een verhaal over hoe het contact met Keet tot stand is gekomen. Dat is nog vóór mijn tijd en dat maakt mij veel duidelijk over het waarom van zijn bezoek aan de HWP. Dat was vooral om te praten over de FIT Academy en het aanbod daarvan. Dat heb ik inderdaad gezien en Keet heeft toen vanwege tijdgebrek niet alles kunnen vertellen wat hij wilde vertellen. De vraag – en mijn opdracht - was dus heel simpel, zo legde S. me uit: of ik hem wilde

³ (Uiteraard kwam dat minder diep dan de non-verbale non-feedback die ik ervoer na het Hersteluur, op maandag).

uitnodigen voor een tweede bijeenkomst, zodat hij zijn verhaal in rust af kon maken. Zó simpel verwoord had ik mijn opdracht nog niet gehoord. Ik was haar erg dankbaar voor die helderheid en zei dat. Opluchting: is dát alles?! Ze gaf ook aan hoe ik zo'n uitnodiging aan hem kon sturen.

Dan Trivia: in de middag was er een herstelverhaal. Collega S. en ik wandelen naar Schagen om een bloemetje te halen voor de spreker. Weer terug op de HWP beseft S.: bonnetje voor declaratie vergeten te vragen! Wat te doen want ze had nog een andere verplichting; Ik zei: ik fiets er wel even heen. Met een leenfiets – die zijn er bij ons - ben je er immers zo. Zo gezegd, zo gedaan. Ik vroeg en kreeg een bon, liet daarop zetten: "Bloemen Gastspreker", en keerde weer naar de HWP. S. was blij. Het herstelverhaal was heftig. Het duurde even voordat de spreker aan "herstel" toe kwam maar het verhaal was op zich indrukwekkend. Haar partner was er ook. Mooie nabespreking. Goede opkomst, ondanks de vakantie. Alle stoelen om de HWP waren bezet, ook waren er mensen uit de kliniek.



Vrijdag 16 augustus

Dit is eigenlijk een vrij dag. Bespreking bij de GGZ-drukkerij in Heiloo over het boek [De weg naar herstel](#). Dat boek moet worden geactualiseerd en de voorbeelden zijn soms te Amerikaans. Die moeten vernederlandst. Ik en twee collega's nemen dat op ons. We doen ieder een derde van het boek. Er is geen tijdsdruk. Ik neem de coördinatie op me.

