

MIJN ZOEKTOCHT NAAR SPORADISCH WELZIJN

– ik als ervaringswerker: een zelfinterview –

Portfolio voor
“Basistraject Ervaringsdeskundige in de Geestelijke Gezondheidszorg”
2023-2024
Vives Kortrijk / HoGent / Psyche

– Eddy Van Damme –

Inleiding

Mijn portfolio is opgebouwd als een interview met mezelf.

De verschillende vragen die ik me heb gesteld doorheen deze opleiding komen hier systematisch aan bod.

Stilaan komt het waarom, het hoe en het wat duidelijk naar boven via die structuur. De keuze voor een klassiek format accentueert de inhoud.

Antwoorden komen hier in mijn eigen specifieke schrijftaal op papier, aangezien dat voor mij de helderste manier is om mijn binnenkant naar buiten te brengen. Zo kan ik ook tonen hoe ik met deze opleiding aan de slag ben gegaan.

Mijn persoonlijk pad tot ervaringswerker en mijn maatschappelijke positie komen daarmee duidelijk aan bod.

*Ik zit in een dwangbuis.
Zoiets als een persoonlijkheid.
Ik heb mezelf bij elkaar.
Jullie hebben jezelf bij anderen.*

*Zal ik jou pijn doen of mezelf?
Jou pijn doen lijkt me het leukst.
Als ik wil spreken bijt ik op mijn tong,
zo proef ik de letters.*

*Ik ben altijd vrolijk.
Ik kan heel blij kwaad zijn, jij kunt alleen maar boos kwaad zijn.
Ik ben graag traag, voor mij is het altijd nog maar daarstraks.
Als ik je roep, kijk je om.*

Zie je wel dat jij al ginder bent?

Herman de Coninck – 1944-1997 – gedicht uit: Vingerafdrukken

Interview

Stel jezelf eens voor: wie ben je en wat is jouw achtergrond ?

5 jaar geleden ben ik abrupt moeten stoppen als arbeider in de tuinbouw ten gevolge van artrose. Mijn lichaam had beslist, maar ergens was het een zegen voor mijn toekomst. Ik had andere input nodig. Fysiek waren het zeer moeilijke jaren. Mentaal bracht dat een dip teweeg, maar ook tijd om na te denken en zo kwam het ervaringswerk op mijn pad. Ik volgde enkele cursussen via de Herstelacademie rond herstel in jezelf, herstelverhalen schrijven, en herstel via meditatie vooraleer ik mijn vrijwilligerswerk begon bij de WEP (= Werkgroep Ervaringsinzet en Participatie binnen PC Sint-Hiëronymus te Sint-Niklaas). Ook binnen deze groep van ervaringswerkers van WEP volgde ik een aantal bijscholingen rond ervaringsdeskundigheid, zelfzorg en herstelverhalen schrijven.

Ik leerde in allerlei contexten mijn herstelverhaal in groep te brengen en te getuigen vanuit hoop: voor WEP-collega's, op scholen, voor nieuwe personeelsleden en voor patiënten. Die inlooperperiode heeft me opgewarmd voor dit basistraject als ervaringswerker. Ik deed verder vrijwilligerswerk in de WEP gedurende mijn opleiding, deed daar ook mijn beide werkveldverkenningen en verwierf zo heel wat bagage binnen dat kundig team van ervaringswerkers. Ik kon telkens vrijwel direct de praktijk koppelen aan de theorie, wat een enorm voordeel was zowel voor mijn scholing als voor mijn inbreng in de WEP.

De beste manier om mezelf voor te stellen is door mijn herstelverhaal te vertellen. Ik maakte al verschillende versies in aanloop naar de opleiding en paste deze aan naargelang de mensen die voor me zaten. Nu ik in de herfst van mijn leven kan terugblikken op een gevuld bestaan, wil ik met deze historie inspireren en hoop bieden aan anderen ...

Ik ben altijd anders geweest, speciaal, wat op afstand. Vroeger kroop ik in mijn schulp en kon weinig delen met mijn omgeving. Hoewel ik er steeds bij wilde horen, lukte dat doorgaans voor geen meter. Ik voelde me onbegrepen en had geen vriendjes om mee te spelen. Op school werd ik vaak gepest en uit groepjes gesloten: ik hoorde er niet bij omdat ik afweek van de norm. In het beste geval werd ik getolereerd.

Dat overheerste mijn jeugd: ik was 14 en het puberen moest nog beginnen.

Ik ben altijd een laatbloeier geweest en ben dat gebleven. 'Snellen Eddy' is meer dan eens mijn sarcastische bijnaam geweest.

Ik herinner me later ... Ik werd leider in de Chiro ... bij momenten kon ik meedrijven met de groep vanuit de idee dat we allemaal speciaal zijn... soms had ik bijna het gevoel dat ik erbij hoorde. Maar zelfs thuis moest ik me terugtrekken om me veilig te voelen. Het waren andere tijden: met gevoel kwam je niet aanzetten bij je ouders.

Wat een verademing toen ik de effecten van drank ontdekte: het gevoel hoe de spanning weg ebt als de eerste alcohol van de dag door de bloed-hersenbarrière dringt. Die kalmte smoorde mijn neerslachtig gevoel en constante stress, ik zou dit nog vaak herhalen.

Het viel samen met mijn studies verpleegkunde: voornamelijk de stages waren een bron van stress en angst. Het viel allemaal wat zwaar en ik zakte in mijn eerste depressie.

In mijn keuzejaar zag ik enige lichtpunten gedurende de psychiatriestage en uiteindelijk kon ik mijn studies behoorlijk afronden. Ik had mijn focus gericht op de geestelijke gezondheidszorg en dat heeft mij erdoor gehaald.

Ik was 21, immatuur en tamelijk ongelukkig.

In die fase van mijn leven was ik met veel bezig. Eén interesse was toneel spelen: daarbij kreeg ik een initiatie-les Taekwon-Do en was meteen verkocht. Ik startte passioneel met deze Oosterse krijgskunst, het zou me niet loslaten en op verscheidene vlakken helpen doorheen lastige periodes ... 34j later is het nog steeds mijn specifieke interesse en mijn rode draad.

Ogenschijnlijk ging alles me voor de wind. Ik werd zwarte gordel. Mijn talenten als scheidsrechter kwamen naar boven.

Ik was 28 en ondanks alles duidelijk in mijn expansiefase.

Mijn jeugdige werkervaringen waren ook positief. Als psychiatrisch verpleger smeedde ik oprechte vriendschappen en we gingen vaak op stap. Na mijn onverwacht ontslag, omwille van externe economische motieven, struinde ik van het ene ziekenhuis naar het andere.

En sommige zaken stelden mijn kwetsbaarheid zwaar op de proef.

Mijn eerste liefdesrelatie sprong af na 7j en ik woonde plots alleen.

Wat er zeker in hakte, was het overlijden van mijn beide ouders. Mijn moeder kwam om het leven in een auto-accident en enkele maanden later stierf mijn vader aan kanker. Het was een emotioneel intense tijd: mijn broer en ik werden opeens wezen in deze grote wereld, de confrontatie met die realiteit kwam harder aan dan ik op dat moment vermoedde: schuldgevoel, verdriet en angst sloegen spijkerhard toe...

Ik verzeilde in diepe depressies die gecamoufleerd werden door een alcoholverslaving. Een poging om niet meer te zijn was nabij en zou uiteindelijk mislukken. Diverse therapeuten dienden zich aan, naast een medicamenteuze opvolging bij de psychiater. Maar foute diagnoses stapelden zich op, naast ontoereikende begeleidingen die soms meer kwaad dan goed deden. Mijn hulpverleningsparcours zou geen onverdeeld succes worden en herstel zou niet uit die hoek komen voor mij.

Ik leerde mijn 2^e partner kennen via het werk en onze verbondenheid zou 12j duren. De beginjaren leken rozengeur en onze klik zat goed.

Maar mijn grondgevoel van existentiële pijn en gebrek aan wederkerigheid, bleef aanwezig doorheen alle lagen van gevoelens heen. Keuzes werden steevast door anderen gemaakt, en soms werd ik misbruikt door mijn naïviteit. Er ontstonden veel crises in de laatste jaren van ons samenzijn ... Ik ging soms vreemd, dronk meer dan goed voor me was en verzeilde in de volgende depressie.

Ik zal rond 35 zijn geweest en mijn leven was een puinhoop. Mijn eenzaamheid bereikte zijn top en mijn beïnvloedbaarheid was legendarisch.

Mijn ideeën over wereld en samenleving ontwikkelden zich, en ik zag dat onze ultraliberale, kapitalistische consumptiemaatschappij méér macht op me had dan ik liet uitschijnen. De invloed van de samenleving op mijn individuele leven, woog zwaarder door dan ik toen kon bevatten. Dat om maar even te kaderen dat ook de wereld doordraait en ons allen beïnvloed terwijl ons leven zich ontvouwt. Alles heeft op alles een invloed.

Mijn vrijwilligerswerk en engagementen zijn daar niet vreemd aan. Als verkozen vakbondsafgevaardigde voelde ik het als een roeping om samen met collega's de kar te trekken. Een opflakking van witte woede!

We trokken ten strijde: stakingen, pamfletten, vergaderingen ... mijn innerlijke 'Che Guevara' was wakker en we zouden na vele slapeloze nachten uiteindelijk een consensus bereiken. We hadden gevochten voor meer kwalitatieve gezondheidszorg. Maar net zoals

in de grote maatschappij delfden we het onderspit: vele desillusies rijker moesten we de strijdbijl begraven in de zompige aarde van het lauwe compromis.

In de rol van mijn leven kon ik me naar hartenlust uiten en mijn rechtvaardigheidsgevoel kwam duidelijk naar de oppervlakte: ik wou opkomen voor mijn collega's uit solidariteit. Ik werkte tussendoor aan mijn thesis voor 4^{de} dan in Taekwon-Do rond de 'mentale aspecten van krijgskunst', slaagde in mijn examen en behaalde de graad van internationale instructeur en scheidsrechter.

Ik was 37. Er was flow in mijn leven, en toch hing ik maar als los zand aan elkaar.

Ik leerde Petra kennen als collega, nadien als vriendin en partner. Mijn vorige relatie stopte abrupt, een verhouding die al geruime tijd tanende was. Samen met Petra maakte ik doorheen de jaren wereldreizen over de globe. Doorheen die belevenissen leerden we elkaar goed kennen en zou onze mensenkennis verbreedden. Relativeren was een attitude geworden en zou deel gaan uitmaken van mijn herstel. Ik zag plots hoe cruciaal mensen zijn, positief of negatief, hoe bepalend het kan zijn een bepaald iemand in je leven te ontmoeten.

Maar naast mooie herinneringen stonden er altijd minder fraaie. De begeestering als verpleger was geëvolueerd tot een autistische burn-out. Ik implodeerde onder druk van een volle agenda, dagelijkse overprikkeling, een fulltime job en de relationele implicaties daarvan.

Ik schakelde over van fulltime verpleging naar deeltijdse tuinarbeid.

Ik was 40 en hoorde in de fleur van mijn leven te zijn.

Mijn drankprobleem was echter erg geëscaleerd. Ik wist al langer dat ik aan alcoholisme leed, maar had er tot dan toe voor gekozen om er filosofisch mee om te gaan. Maar de realiteit drukte me met mijn neus op de feiten. Ik moest kiezen. Ik ben toen radicaal gestopt, vooreerst om mijn relatie te behouden, nadien ook voor mezelf. Het was een belangrijke stap in mijn heling. Tot op vandaag blijft dat cruciaal. Ik sta ondertussen 19j droog. En dat is een bewuste keuze.

Relationele schommelingen leidden tot strubbelingen binnen onze relatie. We geloofden beiden nochtans dat onze relatie sterk genoeg was om deze storm te doorstaan. We geloofden in elkaar, en dat is tot op de dag van vandaag zo.

We geraakten toen in contact met een aantal mensen met autisme en verorberden veel literatuur en films over het onderwerp. Ik zag mezelf vrij snel weerspiegeld in de lectuur en ging toen op mijn 44^{ste} voor de officiële diagnose. We begonnen een zoektocht vanuit dit nieuw perspectief. Hoe méér ik erover las en hoorde, hoe meer handvatten ik kreeg aangereikt in het omgaan met mijn beperking. Het was een volgend belangrijk kantelmoment op weg naar mijn herstel.

Mijn werkervaringen in de tuinbouw evolueerden daarentegen in een zorgelijke spiraal. Mijn lijf vroeg meer recuperatietijd en mentaal was ik er hoe langer hoe minder tegen opgewassen. Ik had last van overprikkeling in combinatie met een lichaam dat stilaan achteruitging.

Ik was 50 en mijn bewustzijnsproces en weg naar herstel waren ondanks alles ingezet.

Ik heb gedurende lange tijd niet goed voor mezelf gezorgd: te weinig rust en recuperatie in mijn dag- en weekstructuur en systematisch te veel hooi op mijn vork nemen. Dat is de laatste jaren aan het veranderen doch het blijft een aandachtspunt: zelfzorg staat nu veel centraler.

Momenteel ben ik arbeidsongeschikt omwille van artrose in verschillende gewrichten: mijn lichaam heeft beslist in mijn plaats waardoor ik ben gestopt als tuinarbeider. Er is opluchting.

Als ik iets heb geleerd de afgelopen jaren en maanden, is het dat ik mezelf ga meenemen naar de toekomst. Minder illusies en doen alsof. Hoe dichterbij mezelf, hoe comfortabeler alles lijkt te voelen. Vooral ook in verbinding en in communicatie met anderen. Dat wil zeggen, met mijn doorzettingsvermogen en focus, mijn rechtvaardigheidsgevoel en mijn verbondenheid met mijn naasten, wil ik iets constructiefs doen met mijn herstelervaringen.

Ik werk momenteel als vrijwillige ervaringswerker in PC Sint-Hiëronymus. En verder wil ik inzetten op het doorbreken van het taboe van psychische kwetsbaarheid in onze maatschappij, door getuigenissen te brengen naar hulpverleners, scholen en in de maatschappij in het algemeen.

Ik ben veel illusies armer sinds ik mijn diagnose ASS kreeg 14j geleden, mijn ogen werden geopend, ballonnen doorprikt, en achter de nevel die langzaam optrok zonk ik met mijn grote voeten in de rauwe realiteit.

Maar andere, leuke dingen vielen me ook ten deel. Ik haalde op mijn 54^{ste} de graad van master 7^{de} Dan zwarte gordel in Taekwon-Do, na vele jaren training en studie.

Mijn thesis ging over 'kansen in Taekwon-Do voor mensen met autisme'. Een win-winsituatie.

Een herstelparcours is nooit af, ook dit verhaal is nooit af.

We zijn 2024, ik word 58 en de toekomst daagt aan den einder ...

*"Blijf veranderen, je wordt alleen
maar meer wie je werkelijk bent"*

Je hebt een hele weg afgelegd. Hoe ging je om met je eigen kwetsbaarheid ?

Ik zag vrij snel dat mijn persoonlijk interpretatiekader nooit gematcht heeft met dat van de meeste mensen in mijn omgeving: vanuit mijn afwijkende manier van denken behoor ik nu eenmaal tot een minderheid. Ik besepte al vroeg dat assimileren geen optie was voor mij en aanpassen daardoor een soort van tweede natuur werd. Gelukkig ben ik van nature iemand die open staat voor nieuwe zaken en steeds bereid ben om bij te leren. Dat heeft me in de loop der jaren via constante aanpassingen aan deze neurotypische wereld, een soort status van normaliteit opgeleverd aangezien mijn gedrag geen direct opvallende kenmerken vertoont in de richting van een specifieke, uiterlijk zichtbare kwetsbaarheid. Ik heb dat vaak als een barrière ervaren. En nu nog steeds. Als je blind bent of in een rolstoel zit, word je als dusdanig gezien. Dat levert uiteraard ook zijn nadelen op, maar men ontkent niet dat je een beperking hebt. Bij autisme word je handicap vaak niet au-sérieux genomen, wat lastig is.

Het outen van mijn beperking beschouw ik als een van de meest bevrijdende acties in mijn bestaan. Het laatste decennium ben ik daar geweldig in gegroeid, eigenlijk sinds mijn diagnosepunt. Of hoe een diagnose ook enorm ontschuldigend kan werken. Accepteren van mezelf, van diegene wie ik in essentie ben, is een half levenswerk geweest. Iedereen heeft zo zijn kwetsbaarheden. Het kwetsbare representeert deels wie ik óók ben. Het is wie ik ben. Dat

zoekende en twijfelende is een essentieel onderdeel van hoe ik leef, dat filosofisch kantje, die eeuwige onzekerheid met een zweem van onderhuids onbehagen.

Als ervaringswerker zal ik misschien moeten leren nog meer vanuit het perspectief van die kwetsbaarheid te voelen en te denken. En minder vanuit het perspectief van de professionele hulpverlener. Dat is iets dat zich verder zal ontwikkelen door de opleiding heen. Die perspectieven zijn te onderscheiden maar moeilijk te scheiden van elkaar. Mijn profiel is bijwijlen confronterend voor hulpverleners: mijn dubbele pet, de kwetsbaarheid als hulpverlener, gebrek aan openheid daarrond ...

Van bij het begin van de opleiding kwam ik daarmee in aanraking.



Foto gemaakt tijdens cursus PhotoVoice, en gepubliceerd als een van de werken van de reizende tentoonstelling 'autisme in beeld' in 2024 door de Vlaamse Vereniging Autisme:

Hoe hou ik de buitenwereld op de gepaste afstand vanuit mijn kwetsbaarheid?

Wat waren je oorspronkelijke verwachtingen naar de opleiding toe, en waar had je schrik voor ?

De hyperpositieve sfeer die soms wordt opgehangen rond herstel deed me een beetje argwaan krijgen in het begin voor deze vorming. In je eigen kracht staan door alleen naar de fortuinlijke kant te kijken van de medaille maakte me per definitie wantrouwig. Het centrale verhaal van iedere mens vertrekt tenslotte vanuit zijn eigen geschiedenis, dus met vallen en opstaan. Je kunt niet alleen spreken over jezelf oprichten zonder het bezwijken dat eraan voorafgaat. Verbondenheid, hoop en optimisme, identiteit, betekenisverlening en grip op je eigen leven zijn zeer belangrijk maar ik vind dat er ook steeds ruimte moet blijven voor de problemen die zich aandienen. Niet alles is maakbaar en sommige zaken zijn niet te herstellen. Soms is er geen uitweg en moeten andere keuzes als euthanasie ook een optie zijn. Mensen platslaan met valse positiviteit getuigt in sommige situaties van weinig respect.

Ik worstelde ook met het idee van herstel in het kader van mijn beperking.

Hoe ik anders kan omgaan met mijn autistische handicap is me ondertussen duidelijk geworden. Maar of die daadwerkelijk hersteld kan worden lijkt me een illusie. Er mee leren functioneren zonder te crashen lijkt me de hoogst haalbare uitdaging. Ik zal stilaan leren ontdekken dat ook dát herstel is.

Hoe heb je die eerste lesdagen beleefd ?

Meteen bij het begin van mijn opleiding al, werd me duidelijk dat herstel iets uniek en persoonlijk is en dus voor iedereen anders. Er is ook herstel mogelijk zonder professionele hulp. Een goede persoonlijke omkadering is een waardevol alternatief voor de professionele hulpverlening die niet per definitie altijd noodzakelijk is. Wat me daarbij opviel was de nadruk op het "wij"-verhaal. Het belang dat anderen spelen in ons leven en het belang om anderen toe te laten in ons bestaan, lijken me hier essentieel bij. We moeten zorgen dat ons leven fijn is en daartoe dienen we de juiste keuzes te maken. Maar we moeten daar ook de nodige maatschappelijke ondersteuning in krijgen en een portie geluk hebben. Niet iedereen wordt omringd of heeft dat geluk en dan is externe hulp natuurlijk zeer nodig. Dat we stigma en zelfstigma een juiste plek moeten geven in ons leven, kwam ook aan bod als significant onderdeel van het herstelproces. Dat heb ik ook aan den lijve ondervonden. De factor 'tijd' en voldoende stilstaan bij wat er gebeurt, staan ook centraal in het herstelgebeuren. Het zijn allemaal helende factoren die elk hun rol kunnen spelen.

Ik reflecteerde daarbij ook over de relatie van de cliënt met de ervaringswerker. Hoever mag de persoonlijke betrokkenheid gaan? Hoeveel afstand is nog oké? Hierbij vind ik het belangrijk om mijn eigen persoonlijk comfort te blijven in het oog houden, om mijn eigen gevoel en geweten te laten spreken als ijkpunt van hoever die betrokkenheid kan gaan. Bovendien is er de noodzakelijke 'klik' die er altijd moet zijn om een helend contact tot stand te brengen, als essentiële voorwaarde voor het scheppen van een helpende relatie. Daar kan geen enkele gesprekstechniek bovenop en ook ervaring kan dat niet vervangen.

Ik koester de verschillende rollen van de ervaringswerker zoals beschreven in het Globaal Plan Ervaringsdeskundigheid. Verbinding is een concept dat vaak terugkomt in die verschillende rollen: de ervaringswerker als bruggenbouwer, als connectie en als go-between tussen het team en de cliënten. Maar ook in de participatieve taken naar de organisatie of de maatschappij toe. Verbinding lijkt me een hoeksteen van het ervaringswerk.

Je zegt hier meteen allerlei zaken over herstel. Wat betekent herstel voor jou ? Welk proces heb je doorgemaakt en wat zijn de gevolgen ?

Mijn herstelproces heeft een enorme impact gehad op mijn levenskwaliteit. Vooreerst heb ik het belang van een goede nachtrust leren ervaren en dat blijft een permanent aandachtspunt. Stoppen met drinken 19j geleden was een significante beslissing.

De beperkte medicatie die ik neem heeft een positief effect op mijn energieniveau en dagdagelijks functioneren, samen met de nood die ik heb aan regelmatig intensief sporten en een evenwichtige voeding. Die zelfzorg op lichamelijk gebied is basaal en noodzakelijk. Ik vond uiteindelijk een huisarts waarmee ik die bezorgdheid kan delen vanuit de erkenning van mijn autisme.

Na jaren in diverse povere woningen te hebben verbleven, ben ik vorig jaar verhuisd naar een comfortabele woonst met een ruim, groen uitzicht. Wat een enorme verademing.

Daarnaast heb ik nog steeds een vast inkomen, wat een opluchting is in deze chaotische tijd. Ik hoop dat dit blijft duren zodat ik materieel niets tekort hoeft te komen.

Op emotioneel vlak tracht ik een beetje content te zijn met kleine dingen, af en toe een moment van geluk te genieten en een positief zelfbeeld te handhaven. Ik probeer de affectie van mijn partner en belangrijke anderen te omarmen en erkenning en positieve feedback vanuit mijn directe omgeving te blijven ontvangen, waardoor ik vertrouwen en respect kan geven en krijgen. En tenslotte poog ik zo weinig mogelijk stress te genereren.

Ondanks het feit dat ik dikwijls eens nood heb aan alleen zijn om mijn batterijen op te laden, ben ik sociaal ontzettend gemotiveerd om aan de samenleving deel te nemen als volwaardig burger. Het doen van vrijwilligerswerk binnen de WEP, de Vlaamse Vereniging Autisme, Geneeskunde voor het Volk (geneeskundige praktijken van de PVDA) en ITF Taekwon-Do (sportclub), verschaft me structuur en een zinvolle tijdsbesteding met veel voldoening. Daarnaast heb ik een beperkte doch stevige vriendengroep waarin ik me thuis voel én een fantastische partner. Qua sociale inclusie en interpersoonlijke relaties heb ik dus geen klagen.

Door te blijven opkomen tegen onrechtvaardigheid en voor de zwakkeren in de samenleving, tracht ik mijn eigen normen en waarden te verdedigen door op een eerlijke en integere manier te blijven strijden tegen geweld, voor milieu en mens en tegen winstbejag ten koste van de ander. Dat probeer ik door mijn politieke en sociale engagementen te verwezenlijken. Mijn persoonlijke ontwikkeling staat momenteel op scherp. Ik volg regelmatig bijscholingen, cursussen en vormingen waardoor leren in mijn bestaan is geïntegreerd. Ik consumeer zowat alles qua lectuur dat ik onder ogen krijg volgens het motto 'Every day is a schoolday' en pik regelmatig een filmpje mee in de cinema. Ontspannen via cultuur en sport is mijn dagelijkse uitlaatklep. Controle en eigen keuzes vind ik erg belangrijk naast de waardigheid van het leven dat we op elk moment in eigen beheer moeten blijven houden. Afhankelijkheid van anderen vind ik echter geen vies woord, het blijft ook een realiteit voor mij en een waardevolle noodzaak. Uiteindelijk zijn wij allemaal afhankelijk van elkaar. Dat ontkennen is een drogbeeld.



Hoe halen we als ervaringswerker de ander uit zijn mentale gevangenis? En welke kwaliteiten hebben we daarvoor nodig? Kunnen we ons eigen geluk ook vinden in het helpen van andere mensen? Misschien door het creëren van veiligheid en open dialoog? Of door zelfkennis en authenticiteit na te streven?

Door te luisteren met een begripvol hart kunnen we in elk geval verbinding tot stand brengen. Door liefde, passie en vuur breken we ook zelf los uit onze eigen mentale gevangenis en kunnen we tot voorbeeld dienen voor anderen. Hoe krijgen we ons hart en hersenen op dezelfde lijn? En hoe blijven we geworteld dichtbij onszelf en met open hart voor de anderen? Alleen door ons voortdurend die zaken af te vragen, door continu te reflecteren, geraken we collectief uit onze aller mentale gevangenis.

– mijn tekst bij onze groepscollage tijdens eerste lesdag –

Wat heeft je geïnspireerd daarbij ? Of wat zijn jouw belangrijkste inspiratiebronnen of drijfveren ?

Vooreerst het opkomen voor gerechtigheid -voor diegenen die aan de zelfkant van de maatschappij staan- is altijd al een drijfveer geweest die me motiveerde tot studeren, werken, betogen of handelen vanuit weloverwogen keuzes. Illustraties daarvan zijn mijn engagementen als gewetensbezwaarde in een onthaaltehuis voor daklozen, mijn studies en werkjaren in de psychiatrie, mijn vakbondswerk en mijn vrijwilligerswerk in een gevangenisbibliotheek. Ook mijn betrokkenheid in een politieke partij als uiting tot het proberen verbeteren van de maatschappij, is een voorbeeld. Mijn kritische ingesteldheid noopt me tot daden en opvattingen die soms haaks staan op hoe onze samenleving hier in het Westen in elkaar steekt. Ik heb dan ook jaren geleden besloten om te proberen niet meer zo hard mee te hollen in onze waanzinnige ratrace, mede geholpen door mijn autistische burn-out op een bepaald moment. Ik kon ook niet meer verder toen. Ik moest weer de dingen in balans brengen.

Eerlijkheid, openheid, duidelijkheid en directheid vind ik ook essentieel, o.a. in de communicatie met anderen, alsook het streven naar gelijkheid.

Die idealen wil ik ook graag doorgeven als lesgever, rolmodel en Master in Taekwon-Do, een Koreaanse krijgskunst die ik al 34j beoefen.

Liefde en relaties zijn andere bronnen die mijn bijzondere aandacht verdienen. Relaties zijn niet evident voor mij maar ik ben altijd al sociaal gemotiveerd geweest om daar veel energie in te steken. Ondanks het feit dat ik graag alleen ben om op te laden via mijn specifieke interesses (cf. Taekwon-Do, autisme, literatuur), vertoef ik gaarne in het gezelschap van mijn partner en mijn vrienden. Ondanks het feit dat ik eigenlijk goed omringd ben op die manier, is het aangaan van elke ontmoeting telkens een uitdaging. Ik kies daarvoor maar moet achteraf steeds recupereren omdat me dat veel energie kost. 'Pick your battles': het blijft een keuze welke engagementen ik aanga of niet.

Vervolgens stip ik mijn levenservaring aan als inspiratiebron die ik wil doorgeven aan anderen via mogelijke hulp, nabijheid, vorming of tips. Ik laat het aan anderen over om te oordelen of mijn jaren op de teller ook enige wijsheid hebben opgeleverd maar ik waag wel een poging om mijn kennis en ervaringen aan te bieden voor zij die ervoor open staan.

Ook andere ervaringsbronnen hebben wel een of andere betekenis in mijn leven.

Literatuur als breekijzer om het leven te overdenken. Ik lees alles wat me onder de ogen komt. De stilte van de natuur om in te wandelen, te sporten of te mediteren ... als bron van zelfzorg, zelfvertrouwen en zelfliefde. Wandelen met mijn vriendin doe ik regelmatig om op een of andere manier toch in die natuur te verdwijnen.

Spiritualiteit via boeddhistische of andere input kan een sterke motivator zijn in woelige tijden. Ook filosofie is een van mijn stokpaardjes sinds ik leerde te lezen. Het is wijsheid ervaren door andere culturen en landen te exploreren maar ook door innerlijke reizen te beleven.

Reizen in binnen- en buitenland hebben me altijd geïntrigeerd evenals het volgen van vormingen en opleidingen als persoonlijke uitdaging. Zo heb ik al stukjes van de wereld gezien. Energie halen uit de kleine dingen in het leven: vroeger dacht ik dat klein geluk geen geluk was, dat men als individu grootse dingen moest nastreven om het grote geluk en nirwana te bereiken. Nu weet ik: het omgekeerde is waar. Ik mag blijven dromen en doelen nastreven, maar content zijn met de dagelijkse realiteit is soms al heel wat. En niet altijd zo simpel om te bereiken. Een kwaliteitsvol leven is een parel om blijvend te koesteren.

*“But if my life is for rent
And I don't learn to buy
Well, I deserve nothing more than I get
'Cause nothing I have is truly mine”*

Refrein van het lied dat ergens een begin maakte aan fundamentele veranderingen in mezelf: 'Life for rent' – DIDO –

Wat is voor jou een kwaliteitsvol leven ?

Content zijn met kleine dingen, een goede verstandhouding met mijn partner en belangrijke anderen, fysieke en mentale gezondheid, gezonde uitdagingen en doelen, niet te veel angst en stress, een goede balans actie-rust, erkenning als persoon en in mijn kwaliteiten en inspanningen, opkomen voor mensenrechten, insluiting en mogelijkheid tot deelname aan de maatschappij. Een mens die af en toe mijn eenzaamheid bevroedt, die gepaard gaat met mijn constante hunker naar bestaansrecht en verbinding. Recht op vraaggestuurde ondersteuning om een kwaliteitsvol leven kunnen leiden en recht op participatie in de samenleving als volwaardig burger. Het lijkt veel maar is allemaal relatief eenvoudig.

Wat ik in het bijzonder wil onthouden is dat men de lijdensdruk bij mensen -door een bepaalde pathologie, ziekte of beperking- niet uit het oog mag verliezen. Soms worden bepaalde talenten toegekend aan concrete ziektebeelden maar het romantiseren van dergelijke situaties kan veel leed toevoegen aan het reeds bestaande lijden. Luisteren en present zijn zonder te oordelen, te rationaliseren of in te vullen voor de ander, kan veel betekenen. Lotgenoten met dezelfde diagnose kunnen daarbij helpend zijn maar soms ook net niet. We dienen ons als ervaringsdeskundigen daar bijzonder bewust van te zijn.

Wat leerde je daaruit voor het ervaringswerk ?

Ik besepte dat mensen kunnen veranderen, geen statisch gegeven zijn maar complexe wezens. Dat ik niet de kracht van mededogen en vergeven mag onderschatten zonder daarom alle gedrag goed te keuren.

Ik leerde tevens dat ik mijn machteloosheid soms meer dien te benoemen, indien mogelijk zelfs op het moment zelf. Dat is eerlijk en scheidt een band.

Verhalen van andere mensen kunnen ons triggeren, maar zijn een opportuniteit om zaken breder open te trekken voor onszelf. Ik ondervond dat ik soms gewoon maar moet doen, vertrouwend op mijn eigen ervaringen en wie ik ben. Een heuse levensles.

Ik werd gewaar dat ik mijn eigen gevoelens soms moet kunnen parkeren om te focussen op de ander, het positieve contact en het geven van vertrouwen.

Een goede communicatie daarbij is enorm belangrijk en die kwam dan ook uitgebreid aan bod binnen de opleiding.

Communicatie is blijkbaar nogal cruciaal in de opleiding, in welke zin speelt jouw kwetsbaarheid hierbij een belangrijke rol ?

Mijn kwetsbaarheid en hoe ik er mee om ga, is voortdurend onderhevig aan veranderingen. In de buitenwereld zoek ik continu naar houvast, structuur en zekerheid. Maar ik kan ook meer

en meer rekenen op een steviger kern in mezelf om op terug te vallen en dat voelt bijzonder prettig aan. Ook mijn communicatie naar anderen over die kwetsbaarheid is daarbij veranderd. Het zal naast mijn eigen ervaringen, zeker ook te maken hebben met mijn leeftijd en mijn huidige omkadering en context.

Ik heb altijd al een donkerte, een intense droefheid, een duistere plek in mij gehad zonder dat dit aangeeft dat ik niet naar de positieve dingen in het bestaan kan kijken. Het is gewoon een soort aanwezige, innerlijke context die me steeds vergezelt. Het leven is niet prettig en op zich totaal zinloos: dat is voor mij gewoon een neutrale vaststelling die weinig oordeel in zich draagt. Vanuit mijn autisme bezit ik overigens weinig of geen ego dat me daarvoor in de weg zou staan. Ik beschouw mezelf noch iemand anders verantwoordelijk voor die 'state of mind'. Het is wat het is. En communicatie is daarbij olie óf zand in dat radarwerk.

Het is van belang om alle mogelijke perspectieven te kunnen zien, ze naast elkaar te leggen én erover in communicatie te blijven gaan. Als hulpverlener of ervaringswerker ben je de coach, ondersteuner en coördinator terwijl de cliënt de leiding en verantwoordelijkheid bewaart. Dat betekent soms iemand de ruimte geven om te botsen en eruit te leren op zijn eigen tempo. Van belang hierbij is dat de cliënt de nodige info, bronnen en relaties krijgt aangereikt om volledig deel te nemen aan de samenleving en een eigen keuze te maken. De eigen regie van de cliënt situeert zich ook binnen bepaalde contexten. Het betekent niet iedereen altijd zijn goesting geven want ieder heeft ook recht op grenzen krijgen.

In de realiteit zien we dat er bij de ervaringswerkers én cliënten méér focus ligt op het proces. De nadruk ligt sterker op de verbinding, de klik van het wederzijds vertrouwen en de factor tijd die speelt. Doelen kunnen makkelijker veranderen doorheen het proces en de nadruk ligt op erkenning door lotgenoten.

Bij de professionals ligt de focus toch iets meer op het resultaat of het einddoel. Dat maakt dat er zowel bij de professionals als bij de familie -maar dan op een verschillende manier- wat meer tijdsdruk aan te pas komt.

Het vooral kijken naar hetgeen men wél realiseert -ondanks alle tegenslagen, slechte periodes, beperkingen en ziektes- is van groot belang, in plaats van enkel te kijken naar wat er misloopt. Mensen zeggen me soms dat ik mij eens meer zou moeten aanpassen aan bepaalde situaties, terwijl ik me al voor 95% quasi volledig aanpas aan deze neurotypische wereld. Als me die 5% niet lukt, wordt er vaak op gesproken. Dat bedoel ik met het vooral niet zien van de inzet van mensen. Doorheen het gedrag kunnen kijken en zich afvragen wat erachter schuilt of wat er onder zit -het beeld van de ijsberg- en niet direct zichtbaar is, lijkt me een gigantische uitdaging voor de buitenwereld.

Het analyseren van misverstanden is ook iets wat ik de laatste 14 jaar intensief heb kunnen inoefenen met mijn vriendin vanaf mijn autisme-diagnose. Door ons beiden te verdiepen in de literatuur, praatgroepen te volgen en lezingen af te schuimen over diverse thema's rond autisme, zijn we specialisten geworden wat betreft mijn eigen beperking. Zij moet me daardoor dagelijkse routines, alledaagse gesprekken of bepaalde situaties op TV duiden of uitleggen vanuit haar 'normale', dat wil zeggen, 'neurotypische' manier van kijken.

Vanuit mijn anders denken kijk ik ook anders naar de wereld en op basis daarvan interpreteer ik ook vele zaken op een andere manier. Soms moet iemand de context verduidelijken vooraleer ik mee ben. Theatraliteit in gedrag van mensen merk ik soms niet op omdat ik te naïef ben: via tv-series leerde ik op die manier veel bij over hoe mensen met elkaar om gaan

qua communicatie en non-verbaal gedrag; ik heb daarom geleerd mijn omgeving sterk in de gaten te houden. De interactie daarover -vooraf of achteraf- is meestal erg verrijkend.

We zijn echt getraind in het goochelen met communicatie. Ook de formulering speelt hierbij een rol. Bijvoorbeeld als 'bruggenbouwer' suggereer je dat er een kloof is, te weinig verbinding, geen luisterbereidheid of een mankement. Het positief herformuleren kan helpen om die bedreiging weg te nemen. Als je vertrekt vanuit een gemeenschappelijk doel als kwaliteit en diversifiëring van de zorg in functie van een goeie bekommernis om de patiënt, zoek je al naar connectie.

Me verplaatsen in de ander door middel van het aftoetsen van diverse hypothesen of het herkaderen vanuit een ander perspectief om een nieuw licht op de zaak te werpen, zijn tools die mij ondertussen eigen zijn geworden.

Onze verschillende neurologische referentiekaders maken dat we genoodzaakt zijn om dagelijks deze verbale ijver aan te gaan, om niet al te veel gehavend uit de strijd te komen.

We zijn experts geworden om elkaars non- en paraverbale signalen te leren lezen én benoemen, en maken er zelfs vaak een taalspel van. Onze communicatie dient de congruentie op alle niveaus continu te verhogen om zoveel mogelijk misverstanden uit de weg te ruimen.

Schakelen van het ene onderwerp naar het andere of van de ene activiteit naar de andere, is ook een heikel issue en heeft vaak de nodige tijd en aanpassingen vandoen.

Waar neurotypicals elkaar -zeker als ze al 19 jaar samen zijn zoals wij- erg vaak spontaan aanvullen en tegemoet komen, blijft dat voor ons een aanhoudend aandachtspunt. Omdat het onthouden van zoveel onuitgesproken regels in het sociale verkeer en in een steeds evoluerend of veranderend perspectief, een bijna onbegonnen zaak is.

Bij goede vrienden kan ik me ook permitteren om te experimenteren met mijn communicatie. Het is niet zo erg om daar eens 'fouten' te maken, omdat ze me dat wel vergeven omwille van wie ik ben.

In de lotgenotengroep rond autisme dien ik een andere rol te vervullen en me zeer bewust te zijn hoe de anderen communiceren. Ik moet daar een bemiddelende positie innemen of soms onderhandelen. Het is een extra uitdaging maar aangezien het daar mijn taak is, lukt het meestal aardig om me uit de slag te trekken. Functionele communicatie lukt altijd beter, maar algemeen blijft deze activiteit buiten mijn comfortzone hangen.

*"Gouden regel: behandel de ander zoals je zelf wil behandeld worden.
Platina regel: behandel de ander zoals die zelf wil behandeld worden!"*

Communicatie lijkt op die manier buiten je comfortzone te zitten, hoe is dat dan concreet voor jou?

Soms gaat het goed en soms gaat het slecht. Dat heeft ook met mijn autisme te maken. Vaak kom ik beter over dan hoe het vanbinnen voelt. En zelfs dat kan ik wel tot op zekere hoogte relativiseren. Maar communicatie blijft een uitdaging -en meestal ook een hindernis- die telkens te nemen valt hoe sterk ik me ook voorbereid. Het blijft veelal onvoorspelbaar omdat die beperking neurologisch is ingebakken in mijn brein. Vaak maak ik nog fouten in mijn dagelijks leven, welke meestal geen ramp zijn en zich beperken tot misverstanden of kleine incidentjes. Maar die wel tekenend zijn voor de bedrading in mijn hersenen. Ik kan het beter uitleggen in

theorie, dan toepassen in de praktijk van het reële leven. Dat geeft soms een vertekend beeld van hoe ik over kom in de buitenwereld, wat op zich niets afdoet aan mijn authenticiteit. Maar zonder ondersteuning zou dat wel eens tot grotere problemen kunnen leiden.

Ik merk bij mezelf dat ik makkelijker toegang heb tot mijn lichamelijke gewaarwordingen dan tot mijn emoties. Ik voel intens dat er iets niet klopt, maar kan er zonder hulp niet direct de vinger op leggen. Afstand, tijd en hulp van buitenaf zijn vaak nodig om me dat te realiseren. De vele gesprekken zijn dus helpend om me bewust te worden van die innerlijke processen, spontaan gebeurt dat toch niet zo vaak. Naast mijn uitgebreide voorbereidingen op reële situaties, speelt de context dus een heel belangrijke rol. Iemand moet soms op de 'contextknop' drukken of bepaalde situaties duiden.

Van nature uit ben ik een bemiddelaar: compromissen sluiten en tot samenwerking komen ligt in mijn aard. Indien nodig ga ik geen conflicten uit de weg, hoewel ik zeker geen haantje-de-voorste ben. Opkomen voor mezelf gaat me veel slechter af dan opkomen voor iemand anders of voor een groep. Groepen in het algemeen vind ik moeilijk om mee om te gaan. Het is een beetje dubbel vanuit mijn autisme. Ik ben sociaal ontzettend gemotiveerd maar voel me altijd onwennig en niet op mijn gemak in contact met meer dan enkele personen samen. Anderzijds vind ik het soms comfortabeler om voor een groep een getuigenis af te leggen of een onderwerp in te leiden, dan met één of twee onbekenden een conversatie te beginnen. Onvoorbereid spreken voor een groep is dan weer een hel. Na enkele keren in dezelfde groep vertoeven of over eenzelfde onderwerp spreken, treedt een soort comfortabele gewenning op hoewel stress nooit veraf is. Samenkomen rond een specifiek thema of voor een duidelijk afgebakend onderwerp, is makkelijker dan keuvelen over vanalles en niets op een receptie. De macht van de groep gebruiken om bepaalde invloeden uit te oefenen vind ik dan weer inspirerend en uitdagend vanuit mijn ervaring als vakbondsafgevaardigde. Mijn persoonlijke ervaringen met uitgesloten worden uit groepen -al vanuit mijn jeugd- zijn ook legendarisch. Vroeger leerde ik me tevergeefs zodanig hard aanpassen tot er niets meer van mezelf overbleef. Aansluiting vinden bij nieuwe groepen vind ik nog steeds een beproeving en alhoewel dat tegenwoordig ogenschijnlijk vlot verloopt, voelt het innerlijk toch nog steeds als een helse worsteling.

Mijn binnenstebuiten

Mijn binnenste uiten

De leegte of het zwarte niets: het is mijn schitterend gebrek

Mijn eigen basale donkerte

De verbondenheid van er net niet bij te horen: mijn liefste ander

Of: de pijn der traagheid in fundamentele eenzaamheid

Stress van het te plotseling

De angst voor de buitenwereld, de anderen, al het andere

Van overprikkeling tot uitdoving ... dan liever de burn-out

Weg uit de ratrace

Een rechtvaardige strijd tegen windmolens

De hoop op een betere wereld, op een beter leven

Uiteindelijk vaak de wanhoop

Uiten ... uitentreuren

Genoeg over communicatie. Je hebt gewerkt als professioneel hulpverlener, hoe beleef je werken in de geestelijke gezondheidszorg nu in de rol van ervaringswerker ?

Het lijkt me een buitengewone opportuniteit om vanuit die specifieke positie opnieuw het werkveld van de geestelijke gezondheidszorg tegemoet te treden: die van ex-hulpverlener en die van ervaringswerker. De ervaringen met mijn psychische kwetsbaarheid combineren met mijn hulpverleningsvaardigheden lijkt me een bijzondere uitdaging. Ook het sensibiliseren van mijn ex-collega's binnen het werkveld van de geestelijke gezondheidszorg zie ik als een aparte uitdaging naar de toekomst toe. Ik weet dat dit voor sommige hulpverleners enorm gevoelig ligt, vandaar dat ik op termijn daarbij een voorzichtige rol wil spelen als go-between bijvoorbeeld, of als rolmodel. Ik heb enige ervaring via de Vlaamse Vereniging Autisme met een soort van ambassadeurschap voor autisme, en ik ben ondertussen ook gewend om te blijven sensibiliseren naar familieleden, vrienden en kennissen toe.

Mijn basishouding van echtheid, empathie en onvoorwaardelijke positieve aanvaarding lijkt op te gaan bij beide petten. In die zin zie ik weinig verschil in grondattitude tussen deze rollen. Tevens is het doel van de twee uiteindelijk ook het belang van de cliënt. Niets mag die doelstelling in de weg staan, geen enkel ego of ambitie van wie dan ook. Ik geloof heel sterk in cocreatie tussen de verschillende disciplines om als een gezamenlijk team pal achter dezelfde doelen te kunnen staan. In die zin probeer ik een goede ervaringswerker te zijn.

In mijn eigen leven, reflecteer ik vaak alleen -maar nog vaker samen met mijn vriendin of goede vrienden- over dagelijkse dilemma's en hoe ze goed aan te pakken. Ik probeer daarbij anderen te helpen zonder mezelf te verloochenen. Mensen weten doorgaans wat ze aan mij hebben omdat ik vrij congruent in het leven sta.

Helpend is ook om dikwijls te overleggen naar aanleiding van bepaalde situaties op het werk of bij Taekwon-Do, actua-programma's op tv, of persoonlijke dilemma's. Zo leer ik door kritisch te reflecteren me vaak milder opstellen ten aanzien van andere mensen, door hun bril te blikken en zo vanuit hun perspectief te kijken. Exposure en eigen blinde vlekken leren zien ga ik niet uit de weg. Ik vraag graag feedback. En zo probeer ik mijn ervaringskennis aan te wenden in functie van anderen.

En is deze opleiding een meerwaarde daarbij ?

Het is een individuele keuze die bovendien afhankelijk is van de persoonlijke context. Ikzelf vind het een enorme waarde om verschillende redenen. Sowieso studeer ik gretig en volg met plezier opleidingen die me interesseren en iets kunnen toevoegen aan mijn leven. Ik ben gegroeid naar meer zelfvertrouwen als ervaringswerker, zowel met de theorie als door mijn ervaringen in de concrete praktijk te kunnen inzetten. Vorig jaar dacht ik nog te veel als ex-verpleger, terwijl ik nu duidelijker mezelf positioneer als ervaringsdeskundige. Ik heb ook nieuwe en interessante mensen mogen ontmoeten het afgelopen jaar, zowel tijdens de opleiding als binnen de WEP. Ik kan mijn evolutie daarbij niet los zien van mijn vrijwilligerswerk binnen de WEP want daar bracht ik tenslotte de theorie in praktijk. Het was een extra motivatie in mijn keuze tot ervaringswerker. Ik kreeg ook veel tips en technieken mee door enkele inspirerende docenten. Ik zal me daar nu en in de toekomst nog vaak aan kunnen laven. Maar

ik leerde het meeste in de praktijk en door de oefeningen, de theorie was vooral een bevestiging, vaak een opfrissing en een extra steun.

Niet iedereen is gebaat bij een opleiding. Als men goed wordt opgevolgd door ervaren ervaringswerkers, kan men zich zeker ontplooiën en evolueren binnen een rijpe werking met voldoende interne vormingen. Mits men open staat voor feedback en constructief leren.

“Verbinding lijkt me een hoeksteen van het ervaringswerk” |

Hoe kun je meer deskundig worden als ervaringswerker ?

Van belang is dat we ons allemaal bewust worden van de bril van waaruit we op een bepaald moment kijken. Van waaruit vertrek ik: vanuit eigen ervaring of vanuit de theorie? Beiden zijn belangrijk en hebben hun nut. Ieder is expert in zijn eigen leven. Door verdere verdieping en verbreding, kunnen we die inzichten vanuit een collectief kader gaan verbinden met andere verhalen. Zo komen we tot collectieve ervaringskennis en overstijgen we ons eigen verhaal. Delen kan helpend zijn, maar de wisselwerking met academische en professionele kennis, het maatschappelijk ontschuldigen, het betrekken van perspectieven van cliënten en familie zijn een verruiming die tot een vruchtbare cocktail kan leiden en uiteindelijk naar ervaringsdeskundigheid.

Er vindt een kruisbestuiving plaats tussen de wetenschappelijke, de professionele en de ervaringskennis. Het is belangrijk om ons goed bewust te zijn welk soort ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid we willen uitdragen. Die alertheid is binnen onze gezondheidszorg geen luxe, temeer daar we als ervaringswerkers vaak worden aangesproken op onze ervaring en kwetsbaarheid in plaats van te spreken over ons totale leven mét een kwetsbaarheid. Die nuance maakt een wereld van verschil, ook in de kijk op patiënten en elkaar. We leven niet *dankzij* onze breekbaarheid, noch *ondanks* onze fragiliteit, nee, we leven *mét* die gevoeligheden als een continu te koesteren bagage. Deskundigheid hoeft dus niet per se een vies woord te zijn maar kan ook als een trotse titel worden gedragen. Het is professioneel omgaan met ervaring in functie van een doel. Dat maakt het ervaringswerk allesbehalve vrijblijvend.

De hulpverlening achter de diagnose en prognose is belangrijk: het lijkt me van cruciaal belang dat we vanuit de totale mens blijven kijken en niet enkel focussen of verengen op de problematiek. Dat we niet de pretentie hebben om voorspellingen te doen over het leven, het werk of de kindervens van mensen op een gratuite en bedilligerige manier.

Ik vind het van belang om vooral te kijken naar wie de mens is achter de diagnose en uit te gaan van de autonomie en gelijkwaardigheid van de cliënt, zodat we hoop geven in plaats van invaliderend te gaan werken. Door de kleine dingen die we kunnen betekenen in de nazorg, en die vaak uit het oog worden verloren, maken we soms het verschil. Door bijvoorbeeld te accentueren dat je mag blijven genieten na het ontzuichten; dat de autonomie heropenen rolconflicten kan geven in het gezin; dat problemen vaak uit emotionele reacties ontstaan ondanks al het weten van de ratio; en dat de impact van een ziekte ontschuldigend kan werken zonder daarom een excuus te zijn.

Waar we tevens het verschil kunnen maken als ervaringsdeskundigen is op het gebied van het beluisteren van levensverhalen van mensen. Hoe vaak 'pleasen' cliënten niet hun hulpverleners vanuit een gevoel van druk, om iemand content te stellen of niet teleur te stellen. Hoever passen zij zich aan de hulpverleners aan om te beïnvloeden en te bereiken wat ze willen? Om een band te kunnen blijven onderhouden omdat ze eenzaam zijn? Om een bepaalde afhankelijkheid in stand te houden?

Ons bewust zijn waarom mensen vanuit de beste bedoelingen hun authenticiteit verkrachten, is van wezenlijk belang in het creëren van een echte vertrouwensband: alweer die connectie, die verbinding die centraal staat.

In welke mate scheppen we geen klimaat waarin we systemen ontwikkelen waarbinnen dat gedrag in de hand wordt gewerkt? Zelfs het groter maatschappelijk bestel werkt liegen en achterdocht in de hand.

Als we niet leren samen met mensen simpele dingen te doen, te beseffen dat spontane echtheid niet vanachter een bureau groeit, en opnieuw leren luisteren naar wat mensen echt te vertellen hebben, hebben we het nog steeds niet gesnapt.

Als ervaringswerker of hulpverlener op die basale momenten dingen oppikken is van cruciaal belang voor het vertrouwen en de relatie.

Het is een van de belangrijkste eigenschappen van een ervaringsdeskundige.

Je kunt en moet ook niet voor iedereen gelijk doen, dat is een cognitieve distorsie die hardnekkig blijft hangen terwijl je dient op maat te luisteren naar wat iemand feitelijk wil. Naast deze diplomatieke kwaliteiten en de luistervaardigheid (voor zowel cliënten, familie als buurtbewoners) lijkt het noodzakelijk je eigen keuzes te kunnen bijsturen, de verschillende petten van de cliënt te zien maar ook de kwetsbaarheid niet te bagatelliseren en het lijden nooit te relativieren.

Wat is het verschil volgens jou tussen een ervaringswerker en een hulpverlener ?

Ik zou haast hopen dat het aanleren van de grondhoudingen van Carl Rogers binnen de hulpverlening, verplichte kost wordt voor iedereen via het onderwijs. Het lijkt me in elk geval essentieel als ervaringswerker omdat dit de basis is voor een goede vertrouwensrelatie en om concrete gespreksvaardigheden te verwerven. Het louter toepassen van technieken zonder deze grondhoudingen zal volgens mij nooit werken. Die ervaring ondervind ik als ervaringswerker ook binnen mijn vrijwilligerswerk: vaak eens botsend qua inhoud of stijl en soms ook een goeie klik makend met de cliënt, de collega of de leidinggevende.

Ik merk op dat eenvoud, respect, eerlijkheid, loyaliteit, rechtvaardigheid en nuance tot mijn kernwaarden behoren. Ze zijn gegroeid vanuit mijn eigen levenservaringen, persoonlijke referentiekaders en opvoeding. De verschillende opleidingen hebben dat alleen maar onderbouwd.

Voor mij verschilt de theorie rond zorgethiek en herstelgeoriënteerde zorg -in casu als ervaringswerker- niet met de basishouding die ik in mijn opleiding als verpleger leerde. Het betekent in beide gevallen voor mij kwaliteitsvol hulpverlenen. Het lijkt me eerder een manier van zijn, vanuit een welbepaalde mensvisie. Het gaat hier om professionele nabijheid. De relatie met de cliënt is hierbij van essentieel belang voor elke zorgverlener.

Is samenwerking als ervaringswerker met professionals nodig en mogelijk ?

Ik zie wel een verschil in rol tussen de ervaringswerker en het vaste begeleidingsteam. Er is in realiteit misschien iets meer vrijheid -zeker als het over vrijwilligerswerk gaat- voor de ervaringswerker om zijn ding te doen en tijd te maken. Dat wil zeggen, om 'zich vrij te maken' als in 'ontdaan van zijn eigen agenda'. Dat is geen verwijt aan de bestaande hulpverleners.

Het is zo dat mijn positie ten overstaan van mijn vroegere collega-hulpverleners sowieso is veranderd. Het is opnieuw een evenwicht zoeken tussen hen als professionele beroepskrachten en mezelf als ervaringswerker alias ex-verpleger. Overleg en communicatie lijken me hier alweer heel essentieel bij. Verbinding maken en blijven behouden met het team dus. Vertrouwen zal hier een cruciale rol spelen.

Anderzijds is ook mijn positie ten overstaan van cliënten veranderd. Ik ben nu meer een van hen, krijg meer of een ander zicht op hun kracht, prestaties en worstelingen met zichzelf. Ook kritieken op de reguliere hulpverlening komen nu meer mijn richting uit dan vroeger.

Ik dien de problemen van cliënten misschien niet meer zo expliciet te duiden of op een andere manier te bevragen. Ook hier zal vertrouwen fundamenteel zijn.

Wat ervaar je hierbij als voor- en nadelen qua attitude, rollen, taakverdeling ?

Het doet me nadenken over de verschillende posities die we kunnen innemen, en van waaruit we dienovereenkomstig ook divers kunnen reageren. Soms nemen we de rol van cliënt in, soms van ervaringsdeskundige en soms van vriend, moeder, hulpverlener, zoon, ex-partner... afhankelijk van onze persoonlijke situatie en de professionele context.

Wat is dan het verschil in bejegening als iemand die we als collega-ervaringswerker kennen, plots de rol van cliënt inneemt? Of wat als iemand die werkt als ervaringswerker, in zijn of haar persoonlijk leven te maken krijgt met psychisch lijden van een familielid, en daar een keuze moet maken om iets wel of niet te doen, indien hij met negatief gedrag wordt geconfronteerd? Reageren we verschillend als dat familielid incorrect gedrag stelt in plaats van een cliënt? En ik bedoel hier een partner of close familielid, iemand die je na aan het hart ligt. Ik stel bij mezelf vast dat ik toch eerder verschillend zal reageren naargelang de rol die iemand inneemt. Ik zie mezelf sneller oordelen over een klasgenoot of collega dan ten overstaan van een cliënt, ik zal daar eerder strengere normen hanteren. Als ervaringswerker zitten we natuurlijk soms op die snijlijn van diverse posities wat het geheel nog bemoeilijkt. Structurele afspraken lijken me wel helpend in dergelijke situaties. Bijvoorbeeld de afspraak dat ervaringswerkers binnen een psychiatrisch ziekenhuis bij hervat elders opgenomen of behandeld worden. Binnen een werkcontext is het goed van duidelijke afspraken te hebben. In ons persoonlijk leven misschien ook doch dat is soms minder evident om dat zo expliciet te doen, maar het lijkt me een overweging waard.

Ik merk dat ik in het algemeen nogal strenge normen en waarden hanteer ten overstaan van de mensheid, en dus ook voor mezelf. Oordelen ligt dan niet veraf ... ik moet mezelf daarbij blijven in vraag stellen, in wat voor positie ik me ook bevind. Overleg kan hier helpend zijn.

En natuurlijk zijn daar de diverse taken die verschillend zijn tussen hulpverleners en ervaringswerkers. Ook dat zal nog groeien en evolueren in de toekomst, want die liggen in het algemeen nog niet erg vast en variëren dus van situatie tot situatie, van organisatie tot organisatie en ook van persoon tot persoon.

“Als je niet leert leven zoals je denkt, ga je beginnen denken zoals je leeft”

Het is een idee dat uit politieke hoek (Raoul Hedebouw) komt, maar zeer bruikbaar is in het leven algemeen

Hoe kijk je naar andere mensen ? Wat is jouw mensvisie ?

Het blijven geloven in de kracht van verandering is essentieel bij iedereen, hoe weinig rooskleurig de toekomst van sommige cliënten er vanuit professioneel hulpverleningsstandpunt ogenschijnlijk ook uit ziet. Ik geloof dat de meeste mensen deugen. Als ik dat geloof toch verlies, hoe moet ik mij dan gedragen ten overstaan van de ander? Zonder dat geloof, verlies ik ook het geloof in mezelf. Zo valt mijn betekenisverlening ook voor een groot deel weg. Daarom wil ik verandering bewust hanteren in de ruimste zin van het woord: ook anders leren omgaan met mijn eigen beperking of ziekte hoort daarbij.

Grenzen stellen en aangeven is voor alle mensen nodig en ook een recht wat eenieder toekomt. Dat mogen we niet uit het oog verliezen. Volledig overnemen is dan nog wat anders, dat kan enkel als iemand zijn eigen gedrag niet meer onder controle heeft en op dat moment een bedreiging vormt voor zichzelf of zijn omgeving. Dwangmaatregelen en dwangmedicatie bijvoorbeeld horen bij dit onderwerp in ogenschouw te worden genomen en niet onder de mat geveegd. Wat is hier het hoogste goed? En voor wie? Deze ethische dilemma's worden te veel vanuit eenzijdigheid bekeken. Tegenwoordig is de slinger weer aan het doorslaan naar volledige zelfbeschikking in alle omstandigheden voor iedereen, zonder rekening te houden met de schadelijkheid voor de persoon zelf en diens omgeving. Mijn ervaring is dat dwang -als hulpverlener in specifieke situaties- op zich geen probleem hoeft te zijn zolang je in verbinding blijft met de cliënt: voor, tijdens en na eventuele interventies.

In elk geval is onze mensvisie essentieel in hoe we naar de ander kijken en ermee omgaan, we kunnen er ons maar beter bewust van zijn hoe dat werkt want het is onze meest fundamentele drijfveer in het omgaan met onze medemensen. Ook inzicht in onze eigen vooroordelen en denkbeelden is daarbij een cruciale voorwaarde om met een open houding te kunnen luisteren naar wat de cliënt ons echt te vertellen heeft. Onze maatschappijvisie speelt daar uiteraard ook een onderliggende maar fundamentele rol in. De rest van dit interview ademt tevens mijn mensvisie uit en hoe ik in het leven sta, ook als ervaringswerker.

Hoe kijk je als ervaringswerker naar jezelf ?

Ik blijf groeien als mens en er komen vaardigheden en levenservaringen bij. Ik heb geen 'houdbaarheidsdatum' als ervaringswerker. Het is van belang om mijn ervaringen bewust te hanteren: soms ze boven halen indien gepast, soms blijven ze beter in de kast.

“It's all about me”: uiteindelijk zijn wij mensen vaak fundamenteel niet met iemand anders bezig dan met onszelf. Wanneer je jezelf wat leert te relativieren, komt er ruimte vrij voor doelen in het leven die jezelf kunnen overstijgen. Wanneer je je ego enigszins kunt achterwege laten krijg je zeeën van tijd. Voor iets gaan zonder al te veel om te zien kan een positieve keuze zijn. Uiteindelijk kun je de leiding van je leven behoorlijk in handen nemen zonder over je eigen ego te struikelen.

Het blijft van belang om onze eigen emoties au-sérieux te nemen. Ze zijn een essentieel onderdeel van ons belangrijkste werkinstrument: onszelf.

We zijn soms geneigd om ons verdriet minder erg te moeten vinden dan dat van andere mensen. Ik leerde al dat 'aan lijdenshiërarchie doen' nooit een goed idee is. Ik leer nu tevens, dat wanneer we ons eigen verdriet minimaliseren of zelfs onder de mat vegen, we daardoor ook de ander zijn verdriet voor een stuk tenietdoen. Alsof dat er dan ook niet meer zou toe doen en we maar met z'n allen niet zo flauw moeten doen. Ik stel het nu wel wat scherp maar ik vind het toch een sterke gedachte.

Van nature uit ben ik wel een bemiddelaar, ook in mijn krijgskunst Taekwon-Do is het scheidsrechteren mijn specialisatie. In die 34-jarige Taekwon-Do-carrière tracht ik ook mijn binnenkant in de praktijk te brengen. ITF Taekwon-Do is niet enkel een gevechtssport: het is een levensreis die weerbare mensen kan vormen. Ondanks het feit dat het ook een teamsport is, vraagt het zelfvertrouwen en onafhankelijkheid van iedere beoefenaar. In onze wereld, waar het leven vaak hard is, bewaakt Taekwon-Do zelfvertrouwen en assertiviteit in een ondersteunende omgeving. Het gaat niet over louter fysieke kwaliteiten; het gaat over waarden – respect, discipline en doorzettingsvermogen – die belangrijk zijn zowel binnen de trainingszaal als in het echte leven daarbuiten. ITF Taekwon-Do is niet louter een soort discipline in gevechtssport, het is een krijgskunst en een levenspad naar zelfontplooiing en dat is een vorm van welslagen die de mat overstijgt. Het heeft een belangrijk deel van mijn eigen proces gevormd, gekneet en meebepaald. Het is een rode draad en continue houvast geweest in mijn leven. En het is ook een maatschappelijk statement door een soort van rolmodelfunctie te vervullen naar jongeren toe, en door te zijn wie ik ben en dat te blijven volhouden ondanks tegenkanting en veranderende maatschappelijke modes en strekkingen.

“Niet enkel ik maar de hele wereld moet worden gefikst”
docent Tijs Van Steenberghe

In welke mate is zelfzorg belangrijk in dit alles ?

Bij zelfzorg is het au-sérieux nemen van je eigen gevoel cruciaal naast het belang van communicatie over emoties. Ik leer dat gevoelens erbij horen, zo niet verlies je een stuk van jezelf: emoties moet je begerig beheren. Dat neem ik in elk geval mee uit de supervisie. Dat wil ook zeggen: een gezond evenwicht tussen emotie en ratio is nodig. Soms kun je naar je hoofd gaan en daar malen om tot een oplossing te proberen komen. Soms kun je naar je buik gaan, naar de oceaan van emoties, om de ervaring te laten zijn. Activiteit kan ook helpen om uit een situatie te geraken wanneer je vastzit. En op regelmatige basis je eigen denken relativiseren, de nodige humor inlassen, of jezelf wat minder ernstig nemen, kan ook helpend zijn.

Het is van belang een evenwicht te vinden tussen welke eerlijke gevoelens en gedachten je met de ander deelt en wat je eerder voor jezelf houdt uit discretie voor eigen privacy. Dat zal voortvloeien uit de relevantie van de inhoud. Ook wat met het team wordt gedeeld of niet hangt af van factoren als veiligheid en betekenis voor de gezondheid en de toekomst van alle betrokkenen. Zelfonthulling dient in functie te staan van het doel en de doelgroep, en je kunt niet gratis zomaar anderen overspoelen met je eigen bagage. Soms mag er een strikje rond de werkelijkheid in functie van de context of de specifieke relatie die je met iemand hebt.

Het lijkt me belangrijk als je met het lijden van anderen wordt geconfronteerd, dat je goed voor jezelf blijft zorgen. Als ik in het dagelijkse leven kijk naar hoe ik met het lijden van anderen omga, zegt dit vaak iets over hoe ik met mijn eigen lijden omga.

Het is niet altijd nodig om je kwetsbaarheid te vertellen aan mensen. Dat wijst niet per definitie op schaamte om jezelf te zijn, maar kan soms ook zelfbescherming zijn in die gevallen waar je merkt dat outing geen zin heeft omdat mensen er niet voor open staan. Zelfzorg staat hier tegenover zelfstigma: jezelf beschermen is niet hetzelfde als jezelf stigmatiseren, dingen niet vertellen kan een sterkte of zelfs een troef zijn in bepaalde omstandigheden.

Zelfzorg blijft hier dus altijd een belangrijke factor die ik in het oog moet houden om niet opnieuw in dezelfde valkuilen te trappen. En ik mag de nodige steun blijven accepteren van mijn vriendin en mijn omgeving, wat niet in alle situaties even eenvoudig is. Soms ervaar ik heel wat weerstand bij mezelf omdat ik zelfstandiger zou willen zijn dan ik kan of dan ik durf toe te geven op momenten waarin ik mezelf overschat.

Ik pleit ervoor dat we terug meer onszelf zouden vinden. Ik vind dat we ons niet moeten laten wijsmaken dat we steeds 'een betere versie van onszelf' moeten worden. Voor wie of wat zou dat eigenlijk moeten? En hoe zouden we dat concreet moeten doen? En wie wordt daar uiteindelijk beter van? Neen, eerder dicht bij onze kern blijven: zeggen wat we denken, en doen wat we zeggen, dat lijkt me de eerlijkste en kortste manier om bij onze echtheid te geraken. Het zijn opvattingen en waarden die alleen maar versterkt zijn doorheen deze opleiding. Maar ook de maatschappelijke context beïnvloedt ons daar gigantisch in.

Hoe kijk jij eigenlijk naar de maatschappij ?

Ik situeer me ter linkerkant van het politieke spectrum met een kritische blik naar de actualiteit en samenleving. Ik heb al menige jaren besloten niet meer mee te stappen in onze helse ratrace, wat me meer en meer lukt. Daardoor ontkom ik vaak aan die druk – ook uit noodzaak vanuit mijn kwetsbaarheid – en dat bevordert mijn kwaliteit van leven buitengewoon goed. Me daar bewust van zijnde, probeer ik mijn frustraties ook meestal naar de machthebbers toe uit te werken, naar boven te schoppen in de hiërarchie in plaats van naar beneden te stampen, en dus niet naar lotgenoten of meer kwetsbare mensen. Het lijkt me een keuze. Het was en is een essentieel issue in mijn herstelproces.

Mijn ervaring leert dat zogenaamde professionele afstand vaak een excuus is om zich vooral niet te engageren naar een cliënt toe. De essentie van hulpverlening is de relatie met de cliënt en niet de psychologische invalshoek, de methode of de technieken die men toepast.

Daarbij moet men verantwoord kunnen afwijken van de regeltjes en protocollen waar men omwille van tijdsdruk of te weinig personeel in blijft vast zitten.

Dat laatste kadert evenwel in een belangrijke maatschappelijke context die ook dient aangepakt te worden. De collectieve, solidaire druk op ons beleid verdient enige zuurstof. Solidariteit is allesbehalve passé -ook niet bij de jeugd- maar we realiseren ons soms nog te weinig hoe krachtig de macht van het volk blijft, om daar vervolgens gebruik van te maken.

De verantwoordelijkheid van de samenleving wordt vaak uit het oog verloren in onze hedendaagse maatschappij. We worden met individuele verantwoordelijkheid en nood aan veerkracht platgeslagen door een toenemend aantal zelfverklaarde coaches, waardoor de plicht van onze oversten, de overheid e.d. dikwijls vergeten wordt.

Die maatschappelijke bekommernis en de noodzaak daarbij aan solidariteit met elkaar, zijn waarden die ik hoog in het vaandel draag, en die ernstig aan het verzwakken zijn. Die tanende verbondenheid onder mensen is in onze hoog-individualistische samenleving nochtans een broodnodig antidotum tegen de verzuring.

Het is een paradox dat de meest gecompliceerde cliënten steeds vaker van hulp verstoken blijven, in een samenleving die de laatste decennia hoog inzet op de vermaatschappelijking van de zorg en het verlagen van de drempel naar de hulpverlening.

Het is duister hoe de poging om het taboe rond psychische moeilijkheden te doorbreken, samengaat met een tanende opvang- en zorgcapaciteit voor de meest kwetsbaren.

Precies in onze welvarende verzorgingsstaat blijken zij die vastgelopen zijn in de zorgsector wel eens de grootste nood te hebben aan zorg.

Hoe gaat de maatschappij om met mensen met ernstige psychiatrische aandoeningen die nergens meer terecht kunnen? Wat met mensen die ondertussen maanden of langer op wachtlijsten staan? Wat met mensen die een psychische kwetsbaarheid combineren met het gebruik van illegale drugs? Soms zorgt men dat mensen terecht kunnen in bepaalde tijdelijke opvanggelegenheden -als zogenaamde 'wachtverzachters'- terwijl een kat zijn jongen niet meer vindt in de complexiteit van de sociale kaart. Die wachtverzachters vind ik dan weer een zeer dubbel gegeven. Het is natuurlijk prima als eerste buffer voor de mensen die voor de zoveelste keer tussen wal en schip vallen, maar daarmee is de kous natuurlijk niet af. De overheid dient hier zijn verantwoordelijkheid te nemen. Er zijn al jaren lacunes binnen de zorg.

Je zei ook dat jouw maatschappijvisie een invloed heeft op jezelf als ervaringswerker, hoe uit zich dat ?

Mijn maatschappelijk engagement is het blijven opkomen voor een kwalitatieve geestelijke gezondheidszorg. Naast het meer individuele werk en op niveau van een organisatie, wil ik ook in bredere zin opkomen voor de meest kwetsbaren in onze samenleving. Getuigenissen geven in de buitenwereld en mensen blijven emanciperen op vlak van psychische kwetsbaarheid, zijn uitdagingen die me blijven triggeren om ergens een verschil te maken.

Er is mijn kritische ingesteldheid enerzijds en er is ook mijn zelfzorg die ik dien te bewaken. Ik moet vooral zorgen dat er een afstemming blijft tussen deze twee uitdagingen. Het is soms een wankel evenwicht maar het blijft ook een stimulans naar de toekomst toe.

Het lijkt alsof zich slecht voelen, ziek zijn, leunen op iemand anders en hulp vragen aan de omgeving of hulpverlening ... niet meer mogen in onze samenleving. Alsof we aanhoudend sterk moeten zijn en chronisch positief door het leven moeten gaan. Dat haast toxisch positivisme tast in feite onze eigen kern aan waardoor we verder afdrijven van onszelf in plaats van dichterbij te komen bij onze authenticiteit.

Ik pleit voor echte verbinding met anderen: onze naasten, onze vrienden, onze omgeving, kennissen, hulpverleners en de maatschappij in zijn geheel. Dat we mogen steunen op anderen, ons ook slecht mogen voelen, over onze problemen kunnen ventileren en ons verhaal mogen vertellen aan anderen. Dus ook bij therapeuten en hulpverleners. In plaats van alleen maar te mogen vertellen over oplossingen, prestaties, doelstellingen, dromen ... en dat dikwijls in een strak afgebakend aantal beperkte sessies, waarin de verantwoordelijkheid geheel bij ons ligt, en het ook onze schuld is wanneer dat niet lukt. Die extra schuldinductie is wel het laatste wat je nodig hebt als je al diep in de miserie zit.

leidraad- leidt vaker tot kwalitatief resultaat en een gelukkiger toekomst dan grote doelen te stellen vanuit een soort van alwetende kennis uit de boekjes.

Gehoord worden of échte erkenning blijkt zeldzaam te zijn in onze jachtige en drukke levens omdat er niet echt wordt geluisterd. Heeft de ervaringswerker meer tijd dan de professional? Wat is hier de essentie? Schort er dan niet iets aan ons zorgsysteem? Zeker weten, we dienen ook te leren omhoog trappen naar het beleid toe en via bemiddeling, onderwijs, onderzoek, en door collectieve organisatie vanuit het werkveld druk uit te oefenen op onze overheden voor meer personeel, beter betaald personeel en een meer kwalitatieve gezondheidszorg.

Worden we serieus genomen als ervaringswerkers in het werkveld of zijn we eerder een bedreiging omdat we hulpverleners onbewust een spiegel voorhouden?

Het zal afhangen van de plaats waar we terecht komen, wie we tegen komen en hoe open directies staan t.o.v. herstelgerichte zorg. Het zal erop aan komen in hoeverre die weerstand toch ook wijst op voldoende betrokkenheid. En ook hoe de buitenwereld, de hulpverlener, de cliënt en zijn familie naar mij als ervaringswerker kijken, nu en in de toekomst.

Het gevaar zit erin dat men ervaringswerkers gaat gebruiken om present te zijn 'als aparte job' terwijl de verpleegkundigen of andere professionele hulpverleners gereduceerd zouden worden tot technici en bureaucraten. Er is namelijk wel een tendens in de hulpverlening dat er meer en meer dient geregistreerd te worden, men met steeds minder personeel rond moet draaien en men elkaar als concurrenten gaat bekijken. En dat zou doodjammer zijn, terwijl we een andere rol hebben en elkaar netjes kunnen aanvullen in functie van de zorgontvangers. Hier dus alweer nood aan partnerschap en solidariteit.

In dezelfde beweging wordt de aanbodgestuurde zorg nog steeds de norm om patiënten al dan niet te behandelen of op te nemen, in tegenstelling tot zorg op maat waarbij de organisatie flexibel omgaat met de noden, vragen en behoeften van het betrokken individu. In die zin kan de particuliere situatie van de cliënt soms nog erger gemaakt worden, waardoor er lijden wordt toegevoegd aan het al bestaande lijden.

Cocreatie is ook een begrip dat me bijgebleven is. Samenwerking met de professionele hulpverleners en cliënten is essentieel binnen de herstelwerking. De herstelbeweging werd en wordt soms nog te veel geassocieerd met de anti-psiatrie-beweging en een soort van woede tegen de institutionalisering van de zorg. Een sleutelwoord is samenwerking voor een betere zorg met alle actoren die daarin hun rol spelen. Afhankelijk van de cultuur en het budget, is de organisatie van gezondheidszorg een beetje verschillend van onze buurlanden. We mogen niet naïef zijn en moeten ons realiseren dat economische factoren, en dus ook de politieke keuzes als gevolg daarvan, een belangrijke rol spelen. De bedden moeten gevuld worden. Over het aantal kan discussie zijn. Dat is de koude redenatie als men mededogen niet meeneemt in zijn beslissingen. Ook hier weer: niet alles is zwart-wit.

Ziek zijn noch een beperking hebben maken je als mens ooit tot een tweederangsburger, je blijft verantwoordelijk voor je leven en dat dient ook zo gevalideerd te worden door de buitenwereld. We moeten van een aanbodgestuurd hulpbetoon nog méér naar een vraaggestuurde volwaardige hulpverlening waarin de stem van de cliënt en zijn familie centraal staat. Misschien kunnen we als toekomstige ervaringswerkers -in cocreatie met de reguliere hulpverlening- proberen op te treden als bruggenbouwers die hun eigen rol te vervullen hebben?

“Niemand heeft het recht om (blind) te gehoorzamen”

Hannah Arendt, Duits-Amerikaans Joods filosofe en politiek denker – Er is geen recht, wet of gebod dat iemand ontslaat van de verantwoordelijkheid voor zijn of haar eigen daden

Is er een verschil tussen vroeger en nu, of tussen andere culturen ?

We dienen rekening te houden met de ruimere maatschappelijke context, in welk soort gemeenschap we leven en in welke cultuur we ons bevinden. De wereld kijkt op allerlei wijzen naar diverse pathologieën afhankelijk van de culturele context. Een psychose wordt bijvoorbeeld door een tribale stam anders gepercipieerd (cf. sjamaan) dan bij de islam (cf. djinns) of in onze westerse culturen (cf. ziekte). Er is vaak een verschillende beleving door het individu zelf en door zijn omgeving: familie, burens, maar ook onbekenden. Van belang is dat we met z'n allen op zoek blijven gaan naar 'het gezonde deel' van de cliënt op basis van zijn reële gevoelens en daarmee aan de slag gaan. Zo leerde ik ook dat behoeften verschillend kunnen zijn, naargelang mensen over een andere religieuze achtergrond beschikken. Belangrijke rituelen en gewoontes worden daarbij soms uit het oog verloren terwijl deze een cruciale rol spelen in het herstelproces. Mensen leven altijd in een specifieke culturele context.

Ook vanuit het verleden kunnen we zaken leren. Bijvoorbeeld hoe nu kijken naar zogenaamde 'barbaarse', Middeleeuwse methodes als koudwaterbaden, terwijl we mensen nog steeds opsluiten in isolatie zonder hen iets terug te geven of verzachtende omstandigheden aan te bieden. We moeten leren kijken vanuit het tijdsgewricht en de context waarin zaken spelen. Nogmaals, als ik iets onthoud, is het dat langzaam samen op weg gaan veel belangrijker is voor mensen dan op korte termijn zogenaamd spectaculaire resultaten boeken. Maar ook hier speelt de maatschappelijke druk een perverse en verpletterende rol. Legalisatie van bepaalde drugs bijvoorbeeld in combinatie met ontrading én vroegdetectie, zouden allen tezamen helpend kunnen zijn in het kader van verslavingszorg. Een proactief in plaats van enkel reactief beleid verdient hier de voorkeur. Ervaringsdeskundigen zouden een belangrijke rol kunnen spelen hierbij -ook op spoedafdelingen- maar dan dient de overheid te investeren in preventie en correcte beeldvorming.

Hoe ervaar jij tegenstellingen tussen jou en anderen ?

En hoe kan die polarisatie tegengewerkt worden ?

Het lijkt mede de rol te zijn van een ervaringswerker tout court, maar ik wil ook aan hulpverleningszijde sensibiliseren, het wij-zij-verhaal doorbreken en zo de polarisatie tegengaan. Er rust nog een behoorlijk stigma op het feit dat je als hulpverlener ook aan de andere kant van de lijn kan terecht komen. En dat dit niet erg is, dat het zelfs erg menselijk en logisch is vanuit een diepe betrokkenheid op de ander.

Onlangs volgde ik een lezing van Christophe Bush (cf. directeur van het Hannah Arendt Instituut) via Avansa-Gent, over de polarisatie in de maatschappij en het uitdijende wij-zij-verhaal binnen de samenleving.

Ik leerde o.a. dat polarisatie 2 kanten op kan:

De democratische kant van geweldloos verzet richting activisme: een weg die ik ken en al mijn hele leven bewandel. Dat is de kritische weg die elke maatschappij voldoende moet prikkelen -en zelfs mag irriteren- om vooruitgang te maken.

Anderzijds de toxische kant van (gewapend) geweld richting extremisme en terrorisme in zijn uiterste vorm. Als er niet voldoende ruimte gecreëerd wordt voor activisme binnen de democratie zal men onbewust evolueren naar de verkeerde kant toe. En er is duidelijk een verrechtsing aan de gang. Ik leerde bovendien dat niet alles te laat is maar we met z'n allen meer moeten leren luisteren naar elkaar, luisteren ook naar de feitelijke realiteit met zijn wetenschappelijke onderbouw. In plaats van bijvoorbeeld diverse complottheorieën te volgen, leren zien dat er meer verbinding is tussen mensen dan tegenstellingen, om zo de



zuurtegraad binnen onze samenleving wat te neutraliseren door blijvend in communicatie te proberen gaan.

Misschien is dat idee ook wel toepasbaar binnen de geestelijke gezondheidszorg: het open staan voor de psychische kwetsbaarheid van de medemens betekent in de eerste plaats luisteren naar elkaars verhaal, dat laten binnenkomen en laten zijn. Er misschien vervolgens met veel mededogen en empathie voor onszelf en de ander, lessen uit trekken voor de toekomst.

Wat zijn maatschappelijke en organisatorische problemen bij het inzetten van ervaringswerkers ?

Ervaringsdeskundigen worden juist aangenomen vanwege de reden die maakt dat zij op bepaalde momenten in hun leven hun werk niet kunnen doen. Hun waarde voor de organisatie zit in hun handicap of ziekte: zij zijn aangetrokken om de kwaliteit van de zorg te verbeteren en het is de verantwoordelijkheid van de werkgever, de overheid en de maatschappij om ervoor te zorgen dat zij daar inderdaad aan kunnen bijdragen.

Dat benadrukt het belang van goede aanpassingen: het weghalen van drempels, het faciliteren van hun werk door een hoger percentage ziekteverzuim in te calculeren of ondersteuning en een vast aanspreekpunt aan te bieden in specifieke situaties.

De verantwoordelijkheid volledig bij de ervaringsdeskundige leggen voor zijn werk strookt niet met het inherente basisconcept en is bovendien niet realistisch.

Voor alle medewerkers moet het beleid transparant en inzichtelijk zijn: hoe gaat de werkgever om met afwijkend gedrag van een werknemer, en wat wordt wel en niet getolereerd? Het expliciteren van de uitgangspunten, waarden en keuzes van het beleid is cruciaal. Ook dat beleid staat onder druk van economische en politieke opvattingen. En dus vaak van het dominerend maatschappelijk discours. Daar tegenin gaan vergt behoorlijk wat moed.

Bovendien moet er voldoende draagvlak zijn bij het personeel. Dat vergt tijd, energie en inspanningen op alle echelons van de organisatie. Er dient continu en consequent gewerkt te worden aan de beeldvorming door alle partijen.

We moeten leren kijken voorbij het 'wij' en 'zij': anders behandelen mag vanuit een gelijkwaardigheid doch met verschil tussen de individuen. Iedereen dient zich aan de gemaakte afspraken te houden doch er worden afzonderlijk specifieke afspraken gemaakt voor bepaalde groepen of individuen, afhankelijk van de persoonlijke uitgangssituatie.

Daarin zit het onderscheid. We zijn niet gelijk: gelijkwaardig maar toch anders. Perspectiefwisseling, dialoog en reflectie in een open en veilige sfeer zijn hier noodzakelijke voorwaarden.

Hulpverleners komen ineens cliënten tegen als collega's, moeten samenwerken en komen in een totaal andere verhouding terecht t.o.v. deze ervaringsdeskundigen. De sleutel van een goede samenwerking tussen cliënt, ervaringswerker en hulpverlener is dat alle partijen zich realiseren dat we gewoon mens zijn en gelijkwaardig aan elkaar. Beperkingen of geen beperkingen. Ervaringswerkers kunnen daar als brugfiguur fungeren. Hulpverleners met cliëntervaring combineren beide werelden en mits de nodige professionaliteit kunnen zij een belangrijke functie vervullen indien zij rolverwarring vermijden. Een opleiding tot ervaringsdeskundige kan hierbij een cruciale rol spelen in het maken van een soepeler overgang naar een andere doch even professionele rol.

Is er weerstand naar ervaringswerk toe, en zo ja, door wie of wat ?

Er zijn verschillende factoren die soms weerstand opwekken in het oorspronkelijke team. Besparingen in de zorg laten soms weinig ruimte voor nieuwe functies of veranderingen tout court. Weinig kennis over ervaringsdeskundigheid binnen de professionele omgeving zorgt ervoor dat men soms als pottenkijkers gezien wordt. Ervaringswerkers houden hun professionele collega's onbewust een spiegel voor waardoor mensen zich heel erg bewust gaan worden van zichzelf en waar ze mee bezig zijn, vaak na tig jaren ervaring en dat is niet altijd prettig. Alleen al door hun aanwezigheid kunnen zij een uitdaging betekenen voor het team waardoor bij een slechte ervaring al gauw de 'schuld' bij de ervaringswerker wordt gelegd. Er is soms de reële schrik dat hervat vlugger op de loer ligt bij ervaringswerkers.

Bij hervat in bepaalde problemen is het van belang goed na te denken of men als ervaringswerker -tewerkgesteld in een ziekenhuis- niet beter kiest voor behandeling in een andere setting. Dit specifiek om rolverwarring te vermijden bij alle partijen. In elk geval vereist kiezen voor het werken met ervaringsdeskundigen in de geestelijke gezondheidszorg enige moed om lastige gesprekken aan te gaan over ingewikkelde werkverhoudingen, nieuwe regels op te stellen en af te wijken van bestaande. Maar de meerwaarde en betekenis van ervaringswerkers op de werkvloer weegt daar zeker tegenop. Dat is een boodschap van hoop.

Wat me ook opviel en tegelijk hoopgevend is, vind ik de inzichten en de manier waarop die verwoord worden door klasgenoten of ervaringswerkers die soms minder dan de helft van mijn leeftijd zijn. De kracht en ervaring om zo'n proces te hebben meegemaakt op relatief jonge leeftijd biedt ook heel wat mogelijkheden als ervaringswerker. Je hoeft niet per definitie 50 jaar te ploeteren om een zeker evenwicht te bereiken, sommige inzichten te verwerven of radicale keuzes te maken die een ommekeer in je leven kunnen teweegbrengen. Dat ontroerde me en dat vind ik ook zeer hoopvol! Anderzijds geeft me dit nog meer zelfvertrouwen: dat ik een rolmodel kan zijn voor jongere mensen en alzo meer verbinding kan maken, erkenning kan geven en een ondersteunende rol kan spelen in andermans proces.

Wat is er overeind gebleven in het proces naar ervaringswerker ? Wat is er veranderd ?

Ik trad gedurende meer dan 20 jaar in verbinding met psychisch kwetsbare mensen van divers pluimage. Ik werkte in allerhande teams mee op een constructieve manier mét mijn fragiliteit. Ook toen al werd mijn inlevingsvermogen op een speciale manier opgerekt. Ik heb de indruk dat ik er vandaag als ervaringswerker toch niet zoveel anders over denk. En dat heeft uiteindelijk met de grond van de zaak te maken: wat is mijn mensvisie en van waaruit kijk ik naar andere mensen? Zijn er dingen die ik nu -als ervaringswerker- anders doe, anders uitspreek, anders aanpak dan vroeger als verpleger? Ik denk dat ik dichter bij mezelf blijf dan vroeger, veeleer vertrouw op de relatie op zich dan op enige technieken. Enerzijds laat ik meer ruimte om te luisteren naar mensen en ben ik minder geneigd om de ander acuut te willen redden met adviezen en directe tips of handelingen. Anderzijds heb ik minder schrik om mensen hun eigen aandeel terug te geven en hen soms te confronteren. Die ruimte langs beide kanten is er nog meer als ervaringswerker dan als hulpverlener omdat ik als ervaringswerker minder afhankelijk ben van het systeem met zijn vele regels en structuren. Dat betekent niet dat ik me alles zomaar kan permitteren, maar wel dat ik voel dat er toch iets meer rek zit op wat je kan zeggen naar cliënten én naar de organisatie toe. Ik beweeg me hier op glad ijs door zo'n uitspraken te doen maar het blijft interessant om het overleg daaromtrent aan te blijven gaan met professionele hulpverleners, directies en overheden. Ik merk dat ik vroeger al kampte met stigma's en vooroordelen rondom mij, dat ik ook toen al vond dat onze rol als hulpverlener zwaar wordt overschat. Het gaat hem in essentie dus meer over onze manier van kijken dan over welke rol we hebben om hulp te verlenen.

Ik denk dat ik binnen de Geestelijke Gezondheidszorg met mijn ervaring en mijn dubbele pet, veel kan betekenen naar hulpverleners en cliënten toe. Mijn rugzak bevat niet alleen de bezwarende én doorleefde bagage van mijn kwetsbaarheid, doch ook kennis en vaardigheden als psychiatrisch verpleegkundige en counselor, en nu ook mijn bijkomende kennis en praktijk als ervaringsdeskundige. Het lijkt me een win-winsituatie. Mijn klasgenoten noemen me bedachtzaam en wijs, een compliment dat ik met graagte in ontvangst neem.

Wat neem je mee uit de opleiding ?

Een onderscheid tussen de professionele hulpverlener en de ervaringswerker dat mijns inziens iets te veel gemaakt werd in de klasgroep, biedt te veel zwart-wit en te weinig nuance in de verschillende standpunten. Ik denk dat het inhoudelijke onderscheid tussen ervaringswerker en professional zich voornamelijk in de verschillende rollen manifesteert en niet zozeer in de basishouding naar de cliënt toe. Het is een idee dat gedurende het jaar verder versterkt is doorheen de verschillende lesinhouden en gedurende de werkveldverkenningen.

In elk geval is het van essentieel belang om je eigen kwetsbaarheid te hebben doorgrond. Genezing blijft echter relatief, en wat te zeggen van een beperking? Het is vooral van belang om een zinvol leven te kunnen uitbouwen. Betekenisgeving is hier van cruciaal belang. Ook hoop is hier relatief: in sommige situaties is het opletten geblazen om niet té hoopvol en enthousiast uit de hoek te komen. Bijvoorbeeld bij depressieve mensen in bepaalde contexten. Ik weet dat mijn autistische handicap zijn limieten heeft, ook al heb ik mijn alcoholverslaving en depressieve periodes voorlopig al even onder controle, de sociale angst speelt nog steeds een belangrijke rol in mijn bestaan. En mijn autisme zelf blijft uiteraard ook:

dat gaat nooit weg. Ik leerde beter met sommige symptomen om te gaan in niet al te stressvolle situaties. En op fundamentele eenzaamheid kan ik zeker blijven rekenen. Maar ik weet de laatste jaren op een behoorlijk niveau te functioneren zonder mezelf al te veel extra pijn te hoeven doen en mits de nodige ondersteuning die ik zal blijven nodig hebben om herval te helpen voorkomen. In het nederige besef dat herval nooit uit te sluiten valt. En dat is oké. Behandel mensen zoals zij dat willen, is een les die ik geleerd heb doorheen mijn persoonlijk en professioneel traject. Forceren is contraproductief en werkt vooral niet, los van de morele kant. Ik merk op dat ik al een stuk verder in mijn persoonlijk proces sta dan sommige klasgenoten en herken absoluut de worstelingen die anderen meemaken. Er blijven zeker dilemma's spoken bijwijken, bijvoorbeeld 'ik ga het niet meer kunnen in de toekomst' ten overstaan van de al dan niet vermeende 'vroegere draagkracht'. Het idee dat het vroeger precies allemaal veel vlotter ging, dat ik de wereld aan kon en dit nu is weggefallen. Maar is dat wel zo? Of maken we onszelf vooral iets wijs? Hoe het ook zij, de realiteit is wat ze is: met onze rugzak én de nodige steunwielletjes erbij zullen we het moeten doen. Daar is geen weg rond. En ik wil ook niet meer terug naar mijn donker verleden. Mijn huidige stabiliteit en wat ik voor andere mensen kan betekenen is momenteel voldoende om me gaande te houden en een perspectief te blijven hebben voor de toekomst. Dat is een zeer hoopgevende gedachte.

Bakens van hoop

Hoop is wat er gloort in het ochtendlicht als de nevelen van het nachtelijke duister zijn opgeklaard

Hoop is wat andere mensen kan verrijken aan de rand van iemands beperking

Hoop is andere mensen insluiten in ons leven en gemeenschap

Hoop is deelname aan de verscheidenheid van andermans leven

Uiteindelijk is hoop de verwondering van een nieuwe kijk

Uiteindelijk is hoop het enthousiasme van een kind of iemand met een andere bedrading

Uiteindelijk is hoop een lichtpunt in de verte of een perspectief op een beetje toekomst

Uiteindelijk is hoop een grens verleggen als een steen in een rivier

Laat ons genieten van alle kleinschalige tekenen van onszelf

Laat ons trouw zijn aan onszelf

Laat ons hopen ...

Tot slot: hoe kijk je naar de toekomst als ervaringswerker ?

Mijn basishouding blijft hier overeind als ervaringswerker. Ik zie niet in hoe ik het anders zou moeten doen dan met de uitgangspunten waar ik altijd al vanuit ging. Het meenemen van mijn ervaringskennis als ex-cliënt, de bejegening en het effect daarvan door de hulpverlening toen samen met de academische en praktische kennis van het ervaringswerk, zijn een meerwaarde en maken het verschil. De bron om uit te putten is breder en dieper, het inzicht meer doorleefd en de empathie hoogstwaarschijnlijk rekbaarder. Het lijkt me een waardevolle aanvulling voor de al bestaande professionele hulpverlening die absoluut noodzakelijk blijft. Het voordeel is dat ik die twee kan relateren om zo een unieke en zinvolle connectie tot stand te brengen met de cliënten én met de hulpverleners.

Ik wil mijn persoonlijk opgebouwde ervaringen en datgene wat ik in de loop der jaren heb verzameld aan wijsheid niet verloren laten gaan. Ik heb geen kinderen maar ik wil mijn

ervarings- en kenniserfenis niet weggooien. Door als ervaringswerker ten dienste te staan van anderen, kan ik die verder doorgeven aan zij die daarvoor open staan. Dat is ook een belangrijk deel individuele zingeving en een persoonlijke betekenis die ik wil toevoegen aan de herfst van mijn leven.

Het wordt ook duidelijker wat ik wel en niet wil naar de toekomst toe. Naast mijn contacten met lotgenoten en cliënten, voel ik me heel comfortabel bij het wat 'op afstand' functioneren. Getuigenissen naar (ex-)collega's en studenten brengen of intervisie met studenten of ervaringswerkers in groei, voelt prettig aan en is vatbaar voor herhaling. Ook reflectie en onderzoek van het werkveld, schrijven, nadenken over psychische kwetsbaarheid en gezondheidszorg ... zijn zaken die mijn interesse bijzonder triggeren.

Mijn maatschappelijke relevantie als veldwerker blijft tevens intact. Vanuit mijn gevoel voor rechtvaardigheid zal ik op mijn manier blijven opkomen voor de meest kwetsbaren. Daarbij wil ik verder sensibiliseren en het taboe en de stigma's van psychische kwetsbaarheid doorbreken, zowel binnen de geestelijke gezondheidszorg als algemeen naar de maatschappij toe.

Mensen zouden op een snelle en makkelijke manier overal hulp moeten kunnen vinden met een lage drempel, zodat er minder mensen een zwaardere problematiek ontwikkelen die noopt tot meer ingrijpende therapeutische interventies en opnames. Dat is het ideaal en daar zijn we nog lang niet. Hiervoor moeten we de leefbaarheid, de kwaliteit van leven en de sociale aspecten van het leven meer centraal stellen. Minder therapeutische hardnekkigheid aan de dag leggen in functie van het bestrijden van de ziekte en meer nadruk leggen op preventieve gezondheid in al zijn aspecten. Economisch onpopulaire maatregelen en een politieke langetermijnstrategie blijven intrinsiek maatschappelijke knelpunten om tot een fit beleid over gezondheidszorg te komen. Er is nog steeds veel te weinig budget en personeel voor de geestelijke gezondheidszorg, ook in vergelijking met de buurlanden en met het budget van de fysieke zorg.

Mijn ervaring als vakbondsafgevaardigde -zowel aan de onderhandelingstafel als op de barricaden- lijkt me ook een maatschappelijke waardevolle bagage in de strijd voor een meer kwalitatieve gezondheidszorg. Samen met mijn ervaringskennis als cliënt, heeft ook die ondervinding me in elk geval getekend en beïnvloed in hoe ik nog sterker in het leven ben gaan staan en hoe mijn ideeën verder zijn gerijpt en geëvolueerd. Ook toen vochten we al voor een betere bejegening van cliënten én personeel, voor zaken die ook nu nog brandend actueel zijn of opnieuw dreigen verloren te gaan.

En weer stellen we ons te weinig vragen bij hoe onze samenleving georganiseerd is.

Is het normaal dat mensen bij bosjes uitvallen door burn-out? Moeten wij werkelijk allemaal meer individuele veerkracht kweken, het ego versterken, de concurrentie uitschakelen, de beste zijn? Of lijkt dit eerder op een ziekelijk systeem dat ons allemaal vermorzeld ten koste van een minderheid die er zijn gading uithaalt?

Ik denk eerder dat de maatschappij dringend aan herziening toe is, aan een verfrissende kijk en aanpak vanuit een mensbeeld waarin de mens weer centraal staat en niet de winst van enkele oligarchieën of multinationals. Eerst de mensen, niet de winst.

Ons daar met zijn allen van bewust worden zou al een belangrijke eerste stap zijn richting ideale wereld. Alsook de cliënten beter gaan omkaderen en bejegenen, hen meer ruimte geven om hun verhaal te delen en hun problemen uit te spreken. Misschien kunnen we daar als ervaringswerkers ons steentje toe bijdragen. Daar geloof ik in elk geval wel stellig in.

Ik heb altijd al mijn idealen trachten om te zetten in concrete doelen en ik heb het gevoel dat dit na deze opleiding niet anders zal zijn. Ondanks de dieptes en de onprettige kanten van het leven vertoef ik momenteel zeker in een gunstige spiraal en een positieve flair sinds ik koos voor deze wending in mijn bestaan. Ik heb hier al heel wat inzichten verworven, niet in het minst omdat ik opnieuw zelf heb leren doordenken, een vaardigheid waar enig roest op zat door jaren van zelfverwaarlozing en verruwing door het rauwe leven. Ik leerde o.a. dat fundamenteel respect voor de ander in zijn totale zijn -los van het gedrag- moet vereist en tot het opzijzetten van mijn eigen vooroordelen en vastgeroeste gedachten noodzaakt.

Zelfs in het laatste decennium -nochtans het meest stabiele in mijn bestaan- vond ik weinig uitdagingen meer die me voldoende prikkelden om nog enthousiast te worden. Dat is nu enigszins anders. Soms moet je gewoon op je eigen ervaring vertrouwen en hopen dat het goed komt.

Ik ben niet veranderd in hoe ik in het leven sta en au fond ook niet in de manier waarop ik een ervaringsdeskundige wil zijn. In se ben ik nog altijd de jongen die met verwondering naar de wereld staart, die de maatschappij vaak niet goed kan volgen of begrijpen en toch op zijn wijze een aparte weg vindt om door de samenleving te struikelen.

“I did it my way”. En het is goed zo.

Ik ben 35j geleden begonnen als psychiatisch verpleger in het PC Sint-Hiëronymus. Ik heb ondertussen meer dan een half leven en een hele geschiedenis meegemaakt. Veel ellende en soms een portie geluk. Ik heb mijn eigen herstelverhaal. Nu ben ik als bij toeval terecht gekomen in hetzelfde psychiatisch centrum als ervaringswerker: dat betekent dat de cirkel rond is.

Ik ben thuisgekomen bij mezelf en in mijn professioneel leven. Ik kan gerust zeggen dat mijn professionele ondervinding samen met mijn levenservaringen meer dan een druppel op een hete plaat zijn in mijn toekomstig ervaringswerk.

Ik mag zeggen dat ik mezelf wel heb gevonden na jaren van worstelen en zoeken. Deze opleiding is niet het eindpunt maar op dit moment het sluitstuk van mijn zoektocht. Het is een geweldige opstap naar een verse schwing in mijn leven samen met mijn vrijwilligerswerk in de WEP. De ervaringswerker in mezelf is ontwaakt.

Ik hoop dat die ontdekkingsreis naar verder sporadisch welzijn nog lang mag duren.



“I didn't change, I just found myself”