



**Verslag Vijfde Conferentie van de
Dokter Wittenberg Stichting**

30 maart 2017

Eén van de doelstellingen van de transitie in de zorg is het terugdringen van de behandeling binnen GGZ-instellingen en het versterken van de begeleiding en behandeling van mensen die zelfstandig of beschermd wonen.

Dat laatste is precies het doel dat de Wittenbergstichting voor ogen staat, zoals geformuleerd door onze naamgever, psychiater Wittenberg: "De stichting heeft ten doel (uitbehandelde) psychiatrische patiënten te (doen) ondersteunen bij hun terugkeer naar de samenleving of naar de arbeidsmarkt."

Rode draad bij de conferentie was daarom 'empowerment' van mensen buiten de instellingen.

Twee recent door de Wittenbergstichting gesubsidieerde projecten werden gepresenteerd: 'Theater met bagage' en Zelfregiecentrum Deventer. Twee deskundigen, Irene van der Giessen en Judith Wolf hielden een inleiding waarin het herstel buiten de muren van de GGZ centraal stond.

1

HERSTELLEN DOE JE IN DE SAMENLEVING, Inleiding door Irene van der Giessen

Directeur Stichting HerstelTalent Walcheren. Ervaringsdeskundige.

Vooraf een kanttekening bij de stelling 'herstellen doe je in de samenleving': soms is het beter, voor jezelf en voor je omgeving, om als het heel slecht gaat niet in de samenleving te zijn maar in alle rust te herstellen in het ziekenhuis. Een analyse van wat het is waarvan mensen met een ernstige psychiatrische aandoening moeten herstellen laat echter zien dat het in de meeste gevallen logisch is dat je bij voorkeur in de samenleving herstelt in plaats van in het ziekenhuis.

In de jaren negentig liet de Adverse Childhood Experiences Study (ACE Study) zien dat ingrijpende jeugdervaringen de kans op chronische aandoeningen in het volwassen leven, waaronder psychiatrische ziekten, heel veel groter maken. Bij die jeugdervaringen kan het onder andere gaan om emotionele of fysieke verwaarlozing, opgroeien in een gezin met alcoholisme en huiselijk geweld, gepest worden, het verlies van een naaste. De doorwerking van dit soort indringende ervaringen in het verdere leven hangt sterk af van de reactie van de directe omgeving. Als we liefde, steun en uitleg krijgen kan het lukken om dit soort ervaringen in het eigen leven te integreren. Lukt het niet om die ervaringen te integreren dan kan iemand er voor kiezen de 'verbinding' met die ervaring te verbreken.

'De stekker er uit trekken'. Ontkoppelen, of uit verbinding gaan, is een veelvoorkomend onderdeel van psychische kwetsbaarheid en kan tot ernstige problemen leiden. Het kent veel vormen.

Het gevoel van tijd kan verstoord raken, waardoor het lastig wordt iets te plannen. Het ontkoppeld zijn van zintuigen kan beangstigend en overrompend zijn.

Emoties lijken plotseling aan- en uitgezet te kunnen worden. Wie zich losgekoppeld voelt van zijn omgeving ervaart dit vaak als 'van achter een beslagen ruit naar de werkelijkheid kijken', waardoor de wereld surrealistisch, als in een droom overkomt.

Soms zijn mensen zich zo intens bewust van hun niet-verbonden zijn dat zij reageren met hevige stress, paniekaanvallen, suïcidale gedachten of zelfbeschadiging. Anderen zijn emotioneel ontkoppeld en lijken slaapwandelen door het leven te gaan, tamelijk onbewust van hoe zij ontkoppeld zijn.



Hoe moet de samenleving hier mee omgaan?

Veiligheid is een belangrijke voorwaarde om traumatische ervaringen te kunnen integreren. Er is dus een hoop te winnen als we omgevingen creëren - het gezin, de school, buurthuizen, de samenleving - die traumasensitief zijn; waar mensen zich veilig voelen. Dat vraagt om een vertrouwenswaardige en transparante manier van handelen. Machtverschillen dragen daar niet aan bij; gelijkwaardigheid en samenwerking zijn

van groot belang. Er moeten vertrouwensrelaties worden opgebouwd. Niet alleen met de mensen zelf, maar ook met hun directe naasten. Want het integreren van pijnlijke ervaringen gaat beter wanneer mensen voldoende steun, liefde en uitleg ervaren van hun omgeving. Zelfhulpgroepen, waarin je je verhaal en ervaringen leert onderzoeken en omzetten in ervaringskennis is een aanmoediging om tot meer herstel te komen.

Sensitiviteit voor trauma's zal steeds belangrijker worden nu de GGZ steeds verder ambulantisert. Nu mensen met hun niet-geïntegreerde trauma's vaker in de omgeving van hun gemeenschap verblijven is het belangrijk om te weten hoe we hen én hun omgeving kunnen helpen in het ondersteunen van het herstelproces.

Herstellen doe je dus in de samenleving.
Een trauma-sensitieve samenleving wel te verstaan!



De uitgesproken tekst van Irene van der Giessen en de daarbij getoonde PowerPoint presentatie is te vinden op de website www.dokterwittenbergstichting.nl, in de map conferenties.

2.

“CONTROL ALT DELETE”, Theater met Bagage: Door de Wittenbergstichting gesubsidieerd project.

“Theater met Bagage” is een combinatie van twee projecten van de Stichting Bagagedrager

die beide bij de start zijn ondersteund door de Wittenbergstichting: De theatergroep “De Firma Zorgbehang”, en het spel “Een Steekje Los?”, waarbij kaarten met een prikkelende stelling uitnodigen tot waardevolle gesprekken in kleine kring over vragen die met psychiatrie te maken hebben.

Het theaterstuk Control Alt Delete is gebaseerd op de ervaringen van spelers zelf is. Soms is het vermakelijk, zoals het gesprek van een cliënte die een opname achter de rug heeft met haar huisarts: twee mensen die volledig langs elkaar heen praten. Of iemand die de hulpverlening telefonisch probeert te bereiken maar eindeloos wordt doorverbonden. Tegelijkertijd geeft het een indringende beeld van het leven van iemand met een dwangstoornis.

Het gaat om een aantal sketches uit de voorstelling die de theatergroep overal in den lande speelt. Het voorbereiden en spelen van dit type theater geeft de spelers een steun in de rug en geeft bezoekers meer inzicht en begrip voor mensen met een psychiatrische stoornis.

Na een theatervoorstelling krijgen bezoekers nu niet alleen figuurlijk bagage mee (door de beleving) maar ook letterlijk in de vorm van een mooie selectie kaarten. Met die spelkaarten, afkomstig uit het spel ‘Een Steekje Los?’, gaan de bezoekers op speelse wijze in gesprek over het thema van de voorstelling.

Ellen Spanjers van Zorgbelang Gelderland en De Stichting Bagagedrager, de drijvende kracht achter beide projecten, geeft na het theaterstuk een toelichting op het project.



3.

ZELFREGIECENTRUM DEVENTER, Vriendendiensten Deventer

Door de Wittenbergstichting gesubsidieerd project.

In augustus 2016 opende het Zelfregiecentrum Deventer de deuren. Doel van dit laagdrempelige centrum is, dat de bezoekers gestimuleerd worden om zelf te werken aan hun herstel. Het draait in het zelfregiecentrum niet om de ziekte maar om de mensen zelf. Er is geen aanbod van begeleiding maar ondersteuning bij wat mensen zelf willen. Na een periode van gewenning wordt gevraagd: "wat kan jij bijdragen aan dit centrum?" Vrijwilligers, waaronder ervaringsdeskundigen en mensen uit de buurt spelen een belangrijke rol in het zelfregiecentrum. Vier kernvrijwilligers zijn de oren en ogen van het centrum. Enkelen van hen lichten tijdens de presentatie toe wat ze doen en wat dat ook voor henzelf oplevert. Inmiddels is het aantal bezoekers opgelopen tot circa 50 per dag; mensen die de moed hebben gehad om uit de rol van cliënt te stappen. Velen van hen 'groeien en bloeien'.

Het zelfregiecentrum zoekt samenwerking met LEON, de opleiding tot ervaringsdeskundige in Deventer.



4.

OVER MEEDOEN EN ERBIJ HOREN, inleiding door Judith Wolf

Hoogleraar Maatschappelijke zorg, UMC Nijmegen

Onderzoek naar kwetsbare groepen van verschillende aard, waaronder mensen met een GGZ-achtergrond,

laten een aantal veel voorkomende kenmerken zien, zoals: aantasting van het vermogen tot zelfreflectie, afname van motivatie, inburgering in uitsluitingsculturen ('verkeerde vrienden'), verlies van loyaliteit aan de gemeenschap en een negatief zelfbeeld. Vrijwel altijd hebben deze mensen weinig verwachtingen meer.

Wie er in slaagt los te komen van deze problemen en bijvoorbeeld na een psychose afstand neemt van de 'verkeerde' (maar intern wel vaak sociale) vriendenkring en van verslaving vindt niet direct aansluiting bij de 'gewone' maatschappij, die kan in een soort niemandsland terecht komen. *"Je komt op een punt dat je nergens meer bij hoort. Je hoort niet meer bij die groep, maar je hoort ook niet bij de normale mensen".*

"Krachtwerk" is een methodiek gericht op re-integratie van mensen in een achterstandssituatie.

De aanpak is ontwikkeld door Judith Wolf, hoofd van Impuls Onderzoekscentrum maatschappelijke zorg van het Radboud- UMC, samen met 'cliënten' en begeleiders. Inmiddels werken 60 organisaties met deze methode.

Onderzoekscentrum maatschappelijke zorg

Werken aan participatie en zelfregie (© Wolf, 2017)



Krachtwerk helpt bij het versterken van iemands vermogen tot zelfregulatie, vooral door te onderzoeken waartoe mensen intrinsiek zijn gemotiveerd en door te werken aan wat voor hen van waarde is voor hun huidige en toekomstige bestaan. De zes principes van Krachtwerk zijn:

- cliënten hebben het vermogen te herstellen
- focus op krachten
- cliënt is regisseur
- werkrelatie is essentieel
- werken in eigen omgeving
- gemeenschap als hulpbron



De pijlers van Krachtwerk zijn:
hoop, zelfregulering en burgerschap.

Hoop is een belangrijke beschermende en helende factor. Hoop betekent: weet hebben van je eigen waarde. En weten wat je op langere termijn wil bereiken. Vaak zijn deze mensen de hoop kwijt geraakt. Dan is het de taak van de directe omgeving om de drager van die hoop te zijn! Bij zelfregulering en participatie gaat het om het individu (zijn wie je bent, ertoe doen) én om zijn/haar relatie met de samenleving (erbij horen; meedoen).

De aanpak volgens de Krachtwerk-methode vraagt om vakbekwame en effectieve werkers. Om mensen die 'er op af gaan', hoop en perspectief bieden, en die uitgaan van wederkerigheid in de werkrelatie. Zij moeten cliënten in hun basisbehoeften ondersteunen: competenties ontwikkelen, autonomie versterken en verbindingen leggen.

De praktijk laat zien wat dat kan opleveren:

“Ik had een negatief zelfbeeld. Op den duur ga je geloven wat ze allemaal over je zeggen. Nu is dat anders... Ik heb ontdekt dat ik goed voor mezelf kan opkomen en heel sociaal ben ingesteld. Ik weet nu dat ik zelf keuzes kan maken en dingen kan bereiken. Ik stel zelf vragen over wat ik met mijn toekomst wil en hoe ik daarvoor kan zorgen”.
(client).

De toelichtende beelden bij de uitgesproken tekst van Judith Wolf zijn te vinden op de website www.dokterwittenbergstichting.nl, in de map conferenties.

Deze zesde conferentie van de Wittenbergstichting gaf een leerzaam beeld van wat door ons gesubsidieerde organisaties doen om mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid verder te helpen. En vooral ook een goed inzicht in de mensen voor wie zij en wij het doen. En daarmee in de wijze waarop de omgeving hen kan ondersteunen bij hun herstel en perspectief kan bieden. Na afloop werd zoals gebruikelijk lang nagepraat en werden veel contacten gelegd.