

# Intermezzo: Het eigen verhaal

## Inleiding

In de voorgaande hoofdstukken is aandacht besteed aan herstel, empowerment, ervaringsdeskundigheid en herstelondersteunende zorg. Deze thema's liggen aan de basis van ervaringsdeskundigheid en ervaringsdeskundige inzet. Om die reden spreken we van basismodules, het gaat om basiskennis voor ervaringsdeskundigen. Om een brug te slaan naar de praktijkmodules in de komende hoofdstukken, bouwen we een intermezzo in over Het eigen verhaal. Dit verhaal of het eigen herstelverhaal loopt dikwijls als rode draad door iemands leven. Voor ervaringsdeskundigen geldt dit des te sterker: het vormt de basis van de eigen inzet als ervaringsdeskundige. Bewustwording hiervan en reflectie op belangrijke thema's in je leven is erg belangrijk. Dit om twee redenen: enerzijds om jezelf meer bewust te worden van je ervaringen en de kernelementen die bepalend zijn voor jouw herstelproces. Anderzijds om welbewust een vorm te vinden om jouw ervaringen in te zetten in je werk als ervaringsdeskundige. Een herstelverhaal heeft altijd als 'plot' dat herstel mogelijk is. Dat is de hoopvolle boodschap die je als ervaringsdeskundige wilt ondersteunen.

Het eigen verhaal groeit gaandeweg vanuit je eigen basis en je eigen ervaringen. Het is geen statisch verhaal maar een dynamisch verhaal. Gaandeweg kan het eigen verhaal van kleur veranderen, doordat iemand weer nieuwe ervaringen opdoet en op een andere manier reflecteert op het eerdere verhaal. Daarom presenteren we het eigen verhaal als een intermezzo; een moment van rust en een moment van reflectie en min of meer bedoeld om je voor te bereiden op de volgende modules waarin we vooral ingaan op de wijze waarop je zelf actief vorm gaat geven aan het inzetten van ervaringsdeskundigheid. Vandaar dat we dan spreken van praktijkmodules.

In deze module willen we stilstaan bij je eigen herstelproces: hoe jouw ervaringen je hebben gevormd en hoe je je daartoe bent gaan verhouden. Dat is in wezen jouw eigen verhaal, jouw eigen geschiedenis. Ieder heeft een eigen verhaal. Voor sommigen is dat een vastomlijnd verhaal, voor anderen minder strak omlijnd of een verhaal in opbouw. Als ervaringsdeskundige ga je je eigen ervaringen inzetten. Dat vraagt van jezelf dat je je verhaal gaat vormen zodat je je heel bewust bent van jouw verhaal en een goed beeld krijgt van de manier waarop je dat gepast kan inzetten. Natuurlijk is hier bij het bespreken van de basismodules ook aandacht aan besteed. In dit intermezzo zetten we het in lijn met elkaar. Ogenscheinlijk apart staande gebeurtenissen gaan samenvallen, vormen uiteindelijk het eigen verhaal. Je vertelt anderen iets van je leven en je verhaal groeit, wordt omlijnd. Dit kan een eerste aanzet geven om je verhaal op papier te zetten, expliciet te maken. Gaandeweg ontstaat jouw herstelverhaal. Dat behoort aan jou zelf. Veel ervaringsdeskundigen zullen hun verhaal lange tijd voor zich houden en op enig moment spontaan of weloverwogen besluiten om hun verhaal te vertellen aan een klein gehoor. Om erkenning te vinden, maar ook om anderen tot steun te zijn. En weer anderen besluiten om hun herstelverhaal beroepshalve in te zetten en tot kracht te maken voor anderen. Het maken van een eigen verhaal, voor jezelf, is iets anders dan een verhaal voor anderen ten gehore brengen. Het bewust inzetten van het eigen herstelverhaal is weer een andere. Hierin zijn verschillende vormen denkbaar, in een 1-op-1-contact, binnen een groep of werkvorm om zelfhulp te stimuleren of op een podium in een lezing. Bij alle verschillende facetten zullen we stil staan.

Uiteindelijk slaan we dan de brug naar de praktijkmodulen om vanuit een welbewuste keuze de eigen ervaringsdeskundigheid te kunnen inzetten. Dan ga je ook je eigen herstelverhaal inzetten, in relatie tot jouw cliënten en in relatie tot je omgeving.

## **Omgaan met levensgebeurtenissen**

Iedereen maakt ingrijpende gebeurtenissen mee. Sommige gebeurtenissen zijn zo ingrijpend dat ze iemands leven tijdelijk of geheel kunnen ontwrichten. Herstelprocessen laten zich echter niet voorspellen. Sommige mensen hebben veel veerkracht en lukt het om gaandeweg te herstellen, anderen worstelen hun hele leven met de nare gevolgen van ontwrichting. Weer anderen stoppen het diep weg en vinden het erg lastig om het een plek te geven.

Hoe verhouden ingrijpende en ontwrichtende levensgebeurtenissen zich tot herstelverhalen? Deze gebeurtenissen liggen in feite aan de basis van je leven én van je herstelproces. Het is belangrijk daar te beginnen als je een herstelverhaal gaat maken. Een herstelverhaal is (uiteindelijk) een reflectie op ontwrichtende levensgebeurtenissen waarbij (gaandeweg) het herstel centraal staat en niet zo zeer de gebeurtenissen zelf. Maar stilstaan bij de ervaringen is zinvol, in eerste instantie vooral om scherp te krijgen wat er gebeurde in je leven en welke impact dit had, in tweede instantie om meer greep te krijgen op je eigen herstelproces.

### *Opdracht*

Reflectieopdracht: Hoe ga je zelf om met ingrijpende gebeurtenissen in je leven? Bespreek dit in tweetallen. Bespreek waar je veerkracht aan kon ontleen en wat je hielp om nare dingen een plek te geven in je leven. Als je wilt kan je ook bespreken waar je nog steeds mee worstelt en wat je helpt om daarmee om te gaan.

## **Het vormen van het eigen verhaal**

Levensgebeurtenissen bepalen voor een belangrijk deel de loop van het leven en wie je bent. Je wordt er door 'gevormd' en het bepaalt mede jouw eigen leven. Al die gebeurtenissen samen vormen een verhaal, jouw eigen levensverhaal, met ups en downs. Dat verhaal is lang niet altijd heel erg omljnd of expliciet. Om als ervaringsdeskundige te kunnen werken en je verhaal op den duur te kunnen inzetten is het belangrijk om het verhaal scherper te maken. Dit verloopt via verschillende stappen:

- Je bewust worden van belangrijke thema's in jouw leven.
- Je bewust worden van de herstelelementen daarin.
- Je ervaringen verwerken tot een herstelverhaal waaruit de eigen kracht blijkt.
- Je herstelverhaal inzetten.

Bewustwording van belangrijke thema's in je leven is belangrijk. Hoe verhoud je je daartoe en hoe heeft het bijgedragen aan wie je bent? Het is lang niet altijd gemakkelijk om dit verhaal duidelijk te krijgen. Toch is dit een belangrijke basis voor je inzet als ervaringsdeskundige. Deelnemen aan een cursus, een zelfhulpgroep of een herstelwerkgroep kan behulpzaam zijn om je verhaal gaandeweg duidelijk te krijgen en betekenis te geven. Het kan ook helpen om je verhaal eerst aan iemand die je goed kent, te vertellen. Sommige mensen vinden het prettig om hun verhaal eerst op papier te zetten en dan pas het met iemand te delen.

Er is eigenlijk nooit één verhaal. En een verhaal is dikwijls niet heel scherp afgebakend. Belangrijke thema's lopen vaak in elkaar over. Meestal zijn er minstens twee verhalen: zowel ervaringen of gebeurtenissen die je aan het wankelen brachten én het verhaal hoe je dat te boven probeerde te komen en hoe je daar in je huidige leven mee omgaat. Ook voor het laatste geldt dat het vaak allemaal niet zo aanwijsbaar of herleidbaar is. De opdracht is wel om je persoonlijke herstelverhaal zo duidelijk mogelijk in beeld te krijgen.

### *Opdracht*

Bedenk voor jezelf wat de hoofdlijnen zijn van jouw verhaal. Wat zijn de belangrijke thema's in je leven? Wat zijn de aangrijpingspunten voor jouw herstel (geweest)? Werk dit daarna uit tot een schriftelijk verhaal. Dat mag in de vorm van een verhaal, stripverhaal, opstel, dichtvorm, dagboek of anderszins. Kies de vorm die bij jou past. Het is jouw verhaal. Je hoeft dit niet te delen met anderen, tenzij je dit wilt.

Het kan ook zijn dat je het prettig vindt om eerst met anderen je persoonlijke ervaringen uit te wisselen om zo tot een schriftelijk verhaal te komen.

Bedenk wat je graag wilt delen met iemand en neem daar voldoende tijd voor. En sta ook stil bij de dingen die je niet wilt delen met anderen. Misschien heb je het nodig om eerst de nare dingen te vertellen voordat je toe kan komen aan de herstelervaringen. Bouw verschillende stapjes in.

Het vertellen of opschrijven van een verhaal kan je emotioneel diep raken. Dit is belangrijk om te delen, met een vriend(in), familielid, studiegenoot of met een docent of supervisor, binnen je opleiding of buiten je opleiding. Ook dit kan je van je af proberen te schrijven. Zoek een manier die bij je past en zorg ervoor dat je je eigen gevoel niet forceert.

### **Vertellen van het eigen verhaal**

Een persoonlijk verhaal opschrijven is heel anders dan dit verhaal te vertellen en te delen met anderen. In dit laatste geval stel je jezelf immers bloot aan de reacties van anderen. Dat kan een bevrijdende ervaring zijn, omdat je bijvoorbeeld veel erkenning bij anderen ondervindt, maar het kan tegelijkertijd ook gepaard gaan met angst of schaamte. Het vertellen van je eigen verhaal is hoe dan ook indringend. Je maakt je eigen verhaal of aspecten daarvan 'publiek'. Dit zorgt voor een groeiend zelfbewustzijn. Maar het maakt ook kwetsbaar. Er mag niet te licht worden gedacht over het vertellen van een eigen verhaal. Het is belangrijk dat mensen zich realiseren dat er situaties zijn waarin zij er misschien beter vanaf kunnen zien. Niet elk verzoek hoeft ingewilligd te worden.

Het horen van iemands anders verhaal is vaak eveneens erg indringend. Een verhaal dat erg dicht bij het jouwe staat, laat je niet onberoerd. Het is belangrijk om als ervaringsdeskundige met beide aspecten ervaring op te doen. Aan de docent de taak om dit stapsgewijs aan te pakken en te begeleiden.

## *Opdracht*

Suggesties voor de cursus: gastles van een ervaringsdeskundige die haar of zijn herstelverhaal vertelt. Voer naderhand een gesprek met elkaar: welke reacties roept het verhaal op? Is het een bemoedigend verhaal? Zet het verhaal aan tot nadenken over ervaringsdeskundige inzet? Hoe werd het verhaal verteld en hoe kwam dat over?

Naast een gastles kan ook gebruik gemaakt worden van verhalen die gepubliceerd zijn in tijdschriften of boeken. Laat de cursisten een herstelverhaal lezen en nodig hen uit om in de groep te vertellen wat hen raakt in het verhaal.

Als de cursisten eraan toe zijn om met hun eigen verhalen aan de slag te gaan, kan besloten worden tot de onderstaande opdracht.

## *Verdiepende opdracht*

Vertellen van een eigen verhaal: nodig de cursisten uit om een deel van hun eigen herstelverhaal te delen, schriftelijk en mondeling.

Het is belangrijk om deze opdracht toe te spitsen en mensen te vragen om over een bepaald aspect te vertellen, bv een moment dat voor iemand doorslaggevend was om zelf (meer) de regie te nemen, een verhaal over belangrijke steun die kracht gaf, een verhaal over een moment waar je trots op jezelf was en waardoor je weer je eigen kracht hervond.

Voor de docent/begeleider: Spreek van te voren af of degene die het herstelverhaal vertelt, feedback wilt ontvangen. De groep moet veilig aanvoelen. Zo kan ook worden afgesproken dat er als feedback alleen wordt verteld wat het verhaal oproept bij de toehoorders.

## **Van eigen verhaal naar herstelverhaal**

Een persoonlijk verhaal gestoeld op levensgebeurtenissen is niet per definitie een herstelverhaal. Tegelijkertijd is het soms lastig aan te geven waar het kantelpunt ligt. Er zijn de laatste jaren veel zogenoemde egodocumenten geschreven en gepubliceerd. Vaak verhalen deze van persoonlijke geschiedenissen en geven ze blijk van worstelingen waar mensen mee te maken hebben en die ze te boven moeten zien komen. Dit is vaak een enorme opgave en gaat met vallen en opstaan. Voor een herstelverhaal is dit misschien wel het meest relevant: de reflectie op de worstelingen en het nadenken over wat helpt om weer vat te krijgen op je eigen leven. Het is op den duur belangrijk om op enige afstand te kijken naar wat je is overkomen, welke impact dat heeft gekregen en hoe je daarmee om bent gegaan. En het is belangrijk om te overdenken wat belangrijk was voor je eigen herstelproces. Enigszins zwart-wit gesteld gaat een levensverhaal vaak over de gebeurtenissen waardoor je overweldigd werd; in een herstelverhaal is het belangrijk om aan te geven hoe je dat gevoel te boven kwam en wat iemand helpt om weer in zijn eigen kracht te komen. Zo'n herstelverhaal ontstaat gaandeweg en vergt een proces. Het is belangrijk om niet overheerst te worden door boosheid of angst. Essentieel voor een herstelverhaal is om aan te geven hoe je zelf – met ondersteuning van anderen die voor jou belangrijk zijn – op actieve wijze je herstelproces inhoud en vorm geeft. Een herstelverhaal getuigt van hoop, zo stelden we al eerder. In termen van Jos Dröes: een herstelverhaal heeft altijd als plot dat herstel mogelijk is.

### *Opdracht*

Reflecteer op je eerder gemaakte verhaal. Op welke manier getuigt dit van herstel? Zou je het herstelproces nog wat meer willen uitdiepen? Zoek ook naar een vorm die bij jou past. Maak bijvoorbeeld gebruik van de mogelijkheid om een (digitaal) herstelverhaal te maken met ondersteuning van een coach. Ter ondersteuning kan je gaan deelnemen aan een herstelwerkgroep waar elementen van het herstelverhaal aan de orde komen.

### **Inzetten van het eigen verhaal**

In het bovenstaande hebben we vooral aandacht besteed aan het persoonlijke proces om een eigen herstelverhaal te vormen. Het ging vooral om de vraag hoe iemand zich verhoudt tot zijn eigen ervaringen, zijn eigen geschiedenis, zijn eigen herstelverhaal. Vanaf dit punt is de focus vooral gericht op de vraag hoe je je eigen herstelverhaal kan benutten om anderen te ondersteunen.

In je werk als ervaringsdeskundige neem je als persoon altijd je eigen bagage ofwel je eigen verhaal mee. Je kan je eigen verhaal dan ook bewust inzetten, heel doelbewust en doelgericht of juist meer impliciet. Het is belangrijk om je te realiseren op welke wijze en in welke situaties je je eigen verhaal het beste zou kunnen inzetten. Soms moet je dat ook laten omdat iemand er niet voor open staat of zich er niet op kan concentreren.

### *Opdracht*

Bedenk in welke situaties je je eigen verhaal eerder hebt ingezet. Je kan dan denken aan privésituaties met vrienden/familie of aan werksituaties. Op welke wijze zet je je eigen verhaal doorgaans in? En met welk doel? Bespreek dat eerst in tweetallen en bespreek daarna in de groep de eventuele dilemma's daarbij. Hoe onbewust of doelbewust ga je te werk? Hoe zou je je eigen verhaal het liefst inzetten?

Ervaringsdeskundigen die in teams werkzaam zijn, hebben meestal cliëntgebonden taken en zullen dikwijls optrekken en gesprekken voeren met individuele cliënten. In die situaties is het zaak om goed in te spelen op vragen van cliënten zelf. Als het past kunnen ervaringsdeskundigen besluiten om (een deel van) hun eigen verhaal in te zetten, bijvoorbeeld om de ander een spiegel voor te houden waaraan iemand zich kan optrekken. Over het algemeen geldt dat je er als ervaringsdeskundige verstandig aan doet om goed af te wegen of een ander geholpen is met jouw verhaal. Timing en toon zijn erg belangrijk. Niet iedere cliënt staat open voor ervaringsverhalen. Blijft staan dat je op grond van je eigen ervaringen mensen wel kan ondersteunen. Je probeert zo goed mogelijk aan te voelen wat een ander helpt op een bepaald moment en wat niet. Dan benut je wel degelijk je ervaringsdeskundigheid maar je expliciteert niet perse je eigen herstelverhaal.

Er zijn ook ervaringsdeskundigen die veel in groepen werken en daar hun herstelverhaal inzetten. Denk bijvoorbeeld aan WRAP-trainingen ter ondersteuning van zelfhulp. Ook hierbij geldt dat het belangrijk is om goed aan te sluiten bij datgene waar deelnemers voor open staan en behoefte aan hebben.

Evaringsdeskundigen die vooral werken als adviseur, kwartiermaker, voorlichter of als trainer (organisatiegebonden taken) zullen in veel gevallen hun herstelverhaal expliciet kunnen inzetten. Het is heel gebruikelijk dat zij worden uitgenodigd om in trainingen of voorlichtingen hun herstelverhaal te vertellen als onderdeel van het programma. Ook in deze situaties luistert het altijd nauw hoe je het verhaal presenteert en wat je vertelt. Je kan soms ook op onverwachte weerstand stuiten. Doorgaans ontmoeten ervaringsdeskundigen die hun herstelverhaal vertellen veel waardering voor hun openhartigheid. Hoe dan ook is het belangrijk je te realiseren dat je je verhaal publiek maakt en dat buitenstaanders een deel van jouw verhaal kennen. Je kan ook bevroegd worden op jouw herstelverhaal. Sta er vooraf altijd bij stil met welk gehoor of gezelschap je te maken krijgt en welke vragen je mogelijk kan verwachten. Bedenk ook vooraf wat je wel of niet wilt prijsgeven.

### *Opdracht*

Je bent uitgenodigd om een praatje te houden bij een nieuw wijkteam in de stad. Het wijkteam werkt nog niet met ervaringsdeskundigen maar staat daar wel voor open. Het is een open uitnodiging en je mag zelf bedenken wat je gaat vertellen. Bereid dit voor met iemand uit je groep. Wat vind je belangrijk om te vertellen? Ga je een deel van je herstelverhaal vertellen? En zo ja, met welk idee?

### **Inzetten van ervaringsdeskundigheid**

De beroepsmatige inzet van ervaringsdeskundigheid doet een appel op veel vaardigheden en competenties. Reflectie op het eigen handelen is voortdurend aan de orde en van belang. Dat geldt voor de inzet van het eigen herstelverhaal maar in brede zin – voor alle andere activiteiten - geldt dat evenzeer. Daarom staan we tot slot van dit hoofdstuk stil bij de professiegebonden taken van ervaringsdeskundigen. Deze zijn overgenomen uit het Beroepscompetentieprofiel Ervaringsdeskundigheid.

#### **Professiegebonden taakgebied**

De ervaringsdeskundige reflecteert op het eigen handelen en heeft een onderzoekende beroepshouding:

- Neemt deel aan intervisiegroepen met ervaringsdeskundige collega's en met anderen
- Reflecteert op eigen ervaringen, ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid
- Reflecteert kritisch op de eigen beroepsmatige inzet van ervaringsdeskundigheid en vraagt daarbij ook feedback aan cliënten en collega's
- Kan kritisch reflecteren op het eigen handelen en zo nodig signalen afgeven in situaties die knellen
- Onderhoudt de eigen professionaliteit door bv. supervisie te nemen
- Levert een bijdrage aan visieontwikkeling en beroepsontwikkeling.

De ervaringsdeskundige houdt eigen deskundigheid en expertise op peil:

- Houdt vakliteratuur bij, volgt bijscholing en legt verbinding met eigen praktijkervaringen
- Houdt verbinding met de oorsprong van de eigen ervaringsdeskundigheid
- Houdt verbinding met de herstelbeweging en patiëntenverenigingen.
- Levert een bijdrage aan de beroepsontwikkeling en de professionele inzet van ervaringsdeskundigheid.

De ervaringsdeskundige levert een bijdrage aan maatschappelijke discussies en discussies in het werkveld over ontwikkelingen voor een kwalitatief ondersteuningsaanbod:

- Maakt kwartier voor herstel en ervaringsdeskundigheid in brede, maatschappelijke verbanden
- Bestrijdt stigma en discriminatie.

### *Opdracht in tweetallen of in groepjes*

Hierboven wordt verschillende keren aangegeven dat het belangrijk is om te reflecteren op je eigen ervaringsdeskundigheid, je eigen inzet en het eigen handelen. Dit zijn heel belangrijke vaardigheden. Denk maar aan het inzetten van je eigen verhaal. Hoe wil je dat gaan inzetten? Voel je je daartoe sterk genoeg? Wat vertel je wel en niet? Hoe kan je het verhaal krachtig laten overkomen? Dit soort vragen moet je voor jezelf duidelijk op een rij zetten. En ook achteraf moet je jezelf een aantal vragen stellen: ben je achteraf tevreden over hoe het ging? Kreeg je feedback waar je dieper op in wilt gaan? Wat liep wel en niet? Wat wil je een volgende keer anders doen? Hoe ga je dat aanpakken en heb je daar ondersteuning bij nodig?

Bespreek dit met klasgenoten, je docent, coach of praktijkbegeleider of in een intervisiegroepje. Schrijf vooraf op wat je wilt bespreken. En schrijf naderhand op wat je wilt doen met de nieuwe inzichten.