

Actieplatform Herstel voor Iedereen!

Inspiratiesessie

Hoe te werken aan herstel in tijden van social distancing?

“Coronatijd is niet alleen een tijd van pijn en lijden, maar ook van creativiteit en positieve vibes”

Wat zijn lessen bij het werken aan herstel in tijden van social distancing? Deze vraag stond centraal bij de digitale inspiratiesessie die in het najaar van 2020 werd gehouden, gefaciliteerd door Ankie Lempens van het Trimbos-instituut en Lars de Winter van Kenniscentrum Phrenos. Het is coronatijd, heel veel activiteiten zijn tot stilstand gekomen, mensen zitten noodgedwongen thuis, ondersteuning en sociaal contact kan niet plaatsvinden op de manier waarop we dat gewend zijn. Ook de spiegeldagen tussen teams van GGz instellingen in het kader van Herstel voor Iedereengingen niet door. De roep om uitwisseling was er wel: juist nu willen mensen ervaringen met elkaar delen en weten: hoe doe jij het nu? Hiervoor werd de digitale inspiratiesessie georganiseerd.

Vertegenwoordigers vanuit zeven Hvl-instellingen, waaronder vooral veel ervaringsdeskundigen, deelden praktijkervaringen met elkaar. Amna Haji van Arkin vertelde over de succesvolle HOPE stay home kit en Kevin Rinkes van GGz Breburg over de inmiddels verder uitgerolde pilot ‘het Praathuis’ om meer (beeld)bellen mogelijk te maken.

Noodgedwongen thuis?

Veel deelnemers aan de sessie werken als ervaringsdeskundige. Van de ene op de andere dag zaten zij noodgedwongen thuis. Hoe kom je dan in contact met mensen? Veel ervaringsdeskundigen werken juist door zichtbaarheid en aanwezigheid op locaties. Groepstrainingen vielen uit, dagbesteding was dicht.

“Ik ging in het begin braaf elke dag om 8 uur achter mijn PC en telefoon zitten,” vertelt Marja Uitterdijk, ervaringsdeskundige bij Dimence. “Maar het was echt zoeken in het begin”. Al snel ging ze toch wekelijks weer naar de locatie en probeerde van daaruit contacten te

bellen. Ook de herstelgroep ging al snel weer digitaal van start.



Tilly van Oosten, ervaringsdeskundige bij Ggz Centraal, merkte vooral dat er veel frustratie was rond de ‘ge- en verboden’ die werden opgelegd van bovenaf. Het voelde alsof ze ineens haar autonomie in werken kwijt was, want ze kon in die begindagen niet aansluiten bij de oplossingen die cliënten zelf wenselijk vonden. Inmiddels heeft ze oplossingen gevonden. Niet in de laatste plaats kwam daar dan soms wat ‘burgerlijke ongehoorzaamheid’ bij kijken.

Tijdschrift met ‘Corona special’ en maaltijden

Marij de Roos, senior beleidsmedewerker bij Ggz Breburg, vertelt over het tijdschrift met ‘corona-special’ dat werd gemaakt. Cliënten konden daarin hun verhaal kwijt. Bij Antes (onderdeel van de Parnassia-groep) speelden de ‘digitale huiskamers’ voor ambulante cliënten een belangrijke rol, vertelt ervaringsdeskundige André van den Broek. Hij vindt dat het digitaal contact boven verwachting goed heeft uitgepakt. Ook bij Kwintes werd een digitale inloop georganiseerd. Desiré van Pel werkt daar als ervaringsdeskundige. Zij bleef haar cliënten ook opzoeken, net als de andere ervaringsdeskundigen: vooral buitenshuis, op straat. Het ontmoetingscentrum van Kwintes ging bovendien maaltijden afgeven, wat voor de ervaringsdeskundigen een belangrijk contactmoment werd. Online WRAP groepen kunnen ook goed werken, zo ondervond Marja Griffioen – adviseur kenniscentrum ervaringsdeskundigheid en herstel bij Ggz Rivierduinen. Ook Rivierduinen zette – via oproepen op social media - online huiskamers op. Marja vertelt dat ook veel ervaringswerkers met hun ziel onder de arm liepen in de begintijd. Rivierduinen

heeft daarom de intervisie voor ervaringswerkers geïntensiveerd en dat bleek erg welkom.

Nieuwe gezichten door lagere drempel

Het Trimbos-instituut voerde in de zomer van 2020 onderzoek uit naar de effecten van social distancing op mensen met ernstige psychische aandoeningen, vertelt Ankie Lempens ([Trimbos.nl](https://www.trimbos.nl) | [Corona plaatst vergrootglas op pijnpunten én kracht van mensen met psychische kwetsbaarheid](https://www.corona.plaatstvergrootglas.op/pijnpunten.en/kracht.van.mensen.met/psychische.kwetsbaarheid)). Daarvoor werden tezamen bijna vijftig professionals en mensen met een psychische kwetsbaarheid geïnterviewd, waaronder ook ervaringsdeskundigen die werken vanuit herstelacademies. Hieruit bleek dat er veel bezoekers uit het oog zijn verloren na de (tijdelijke) sluiting. Hoe leg je contact met bezoekers die niet staan geregistreerd? Er kwam ook een ander beeld naar voren uit de gesprekken: bij de inderhaast opgezette ‘digitale koffie-uurtjes’ verschenen ook nieuwe gezichten; mensen die de fysieke drempel eerder niet over hadden gedurfd. En op de digitale versie van het reguliere ‘herstelverhaal’ – nu geadverteerd in lokale media – kwam een verrassend groot publiek af. Er is dus ook winst.

Het Praathuis

Kevin Rinkes, leerling ervaringsdeskundige bij Ggz Breburg vertelt over een bijzonder initiatief dat in coronatijd werd ontwikkeld: het Praathuis. In de begintijd van corona was het bezoek voor bewoners van de woningen op het terrein en de kliniek van Breburg ingeperkt, vertelt Kevin, zoals bij veel instellingen het geval was. Bezoek ontvangen en op bezoek gaan, was daardoor lastig of soms zelfs onmogelijk. Dat betekende voor veel mensen dat ze verstoken bleven van contact met dierbaren.

Breburg schafte daarop een aantal mobiele telefoons aan waarmee beeldbellen mogelijk is. Cliënten konden er op afspraak gebruik van maken. Maar die drempel bleek te hoog: er werd maar weinig gebruik van gemaakt. Daarom gooiden Kevin en zijn collega ervaringsdeskundigen het over een andere boeg: zij gingen voortaan spontaan langs bij de afdelingen. Kevin vertelt: “We gingen gewoon wat kletsen. De mobieltjes lagen op tafel. Wij legden uit waarvoor ze waren, maar er hoefde niets. Best snel gaven mensen aan dat ze het weleens wilden proberen; ook mensen die dat eerst niet wilden.”

Kapsel laten zien

Kevin vertelt dat het beeldbellen daarna een hoge vlucht nam. In vier maanden tijd zijn er meer dan tweehonderd beeldbelgesprekken gevoerd en is er

meer dan 25 uur gebeld. Kevin: “Er kwamen ook mensen weer met elkaar in contact die elkaar al jaren niet gesproken hadden. Mensen die in het buitenland wonen of mensen die niet mobiel genoeg zijn om op bezoek te komen: contact was ineens weer mogelijk. Soms belden zelfs meerdere mensen van de familie tegelijk in en gingen ze groeps-beeldbellen.” Kevin vertelt dat veel mensen zijn blijven beeldbellen, ook in de periode dat bezoek weer mogelijk was. “Al was het maar even om hun nieuwe kapsel te laten zien”. Het Praathuis is dus een ‘blijver’.

HOPE stay home kit

Amna Haji werkt als coördinator Pit & CO – het centrum voor ervaringsdeskundigheid van Arkin – en is zorgontwikkelaar herstel. Zij vertelt over de HOPE stay home Toolkit die vanuit Pit & co is ontwikkeld. Om cliënten in deze ‘bizarre tijden’ te



ondersteunen. Amna vertelt dat de Toolkit voor alle ambulante cliënten is bedoeld, maar in het bijzonder voor diegenen die niet digitaal bereikbaar willen of kunnen zijn. De toolkit brengt een ‘boodschap van hoop’, legt Amna uit. De inhoud is ontwikkeld op basis van de inzichten van Positieve gezondheid van Machteld Huber.

De toolkit is een ‘zelfhulp pakket’ dat er vrolijk uitziet en is gevuld met handige tools. ‘Hoi Thuisblijvers’, zo begint de tekst. Er zijn gedichten, een quiz en tips over gezond eten, slapen en ontspanning. Ook zijn er tools die mensen helpen positief te blijven denken. En er zijn contactgegevens: wie kan ik bellen, welke activiteiten zijn er in mijn omgeving nog wel? De contactgegevens van de ervaringsdeskundigen van Pit & Co staan erin vermeld, omdat ‘wij nu even niet kunnen komen koffiedrinken’.

De toolkit kan door een ervaringsdeskundige samen met de client worden doorgelopen of de cliënt kan er zelfstandig mee aan de slag. Amna vertelt dat de Toolkit heel positief is ontvangen. De Toolkit is in Amsterdam als papieren pakket rondgebracht bij een groot deel van de ambulante cliënten van Arkin. Inmiddels is de toolkit ruim 1700 keer gedownload en is er een Engelse versie beschikbaar. Hoeveel keer de toolkit geprint en verspreid is, is niet bekend, maar Amna vermoedt dat dit ‘heel vaak’ is. Het document mag vrij verspreid worden: www.pit-co.nl. Zie ook: <https://phrenos.mett.nl/hvl/good+practices/1643300.aspx>.

Blijf vooruit kijken

De toolkit sluit af met de woorden: ***Kop op! Ook deze tijd gaat weer voorbij. Probeer er het beste van te maken en blijf vooruit kijken. Samen kunnen we dit aan!*** Deze gedachte sluit goed aan bij de geest van de inspiratiebijeenkomst. Waaruit blijkt dat er veel creativiteit is losgekomen in deze coronatijd. Dat stemt hoopvol.

Daarnaast zijn de deelnemers aan de sessie het er over eens dat er blijvend aandacht nodig is voor 'het verlies' dat veel mensen met psychische problematiek in deze tijden ervaren. Voor veel mensen is het een angstige tijd vol belemmeringen die veel kleur uit het leven wegneemt. Daarom klinkt het devies dat er – naast de aandacht voor de positieve *vibes* – ook voldoende oog moet zijn voor de (levens)pijn die veel mensen in deze tijd ervaren.

Verslag Ankie Lempens



Actieplatform Herstel voor iedereen!

