

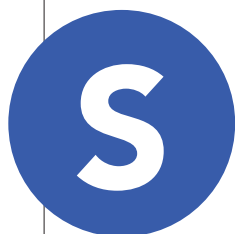
Winnaar Marie Kamphuis Prijs voegt bescheiden begeleider toe aan lotgenotencontact in de ggz

Van samenhelp naar zelfhelp

door **Jessy Berkvens**

In november won RIBW Nijmegen & Rivierenland de Marie Kamphuis Prijs voor het project Samensterk begeleiding. In dit artikel vertelt projectleider Jessy Berkvens over de elementen die de Samensterk begeleiding succesvol maakt. Want waarom precies werkt deze vorm van lotgenotencontact met een begeleider erbij?

• Jessy Berkvens samen met Theo van Asperen, senior projectmedewerker, zorg & HRM van RIBW Nijmegen & Rivierenland tijdens de prijsuitreiking van de Marie Kamphuis Prijs.



Samensterk begeleiding is een methode waarbij cliënten met een ernstige psychiatrische aandoening van elkaar leren. Ze wisselen ervaringen uit en gaan op zoek naar herkenning bij elkaar. Door hun ervaringen op een positieve manier in te zetten, kunnen zij niet alleen zichzelf, maar ook een ander helpen. In de Samensterk begeleiding gaat het om 'samenhelp', zolang een professional deelneemt. Het streven is om tot 'zelfhelp' te komen wan-

neer de professional zich steeds verder terugtrekt. Deelname aan de Samensterk begeleiding draagt bij aan het herstelproces van de cliënt. Denk aan het ervaren van succesmomenten, het uitvinden waar iemand goed in is, het ontdekken van andere (nieuwe) rollen en het ontwikkelen van sterke sociale contacten.

Het principe van lotgenotencontact is bekend. Wat uniek is aan deze methode, is dat het kwetsbare en geïsoleerde mensen mogelijk maakt om daadwerkelijk deel te nemen en zich bloot te geven. Veel van hen vinden het lastig of eng om uit zichzelf een stap te zetten naar een groep of voorziening, laat staan dat zij hierin diepgang ervaren. Daarbij beoogt de Samensterk begeleiding om het gat te vullen tussen behandeling en (vaak) zelfgestuurde initiatieven als een herstelwerkgroep. De methode bevindt zich in een tussenfase zonder associatie met de behandelgroepen, maar met aanwezigheid van een begeleider, wat voor (sommige) cliënten toch een veilig gevoel geeft.

Iedereen is welkom

Het succes van de Samensterk begeleiding begint met de volgende basisprincipes:

- Iedereen is welkom, ongeacht de fase van herstel, sociale vaardigheden etc.;
- Herstel is altijd mogelijk;
- De begeleiding is gericht op empowerment, op wat wel lukt en kan, er hoeven echter geen doelen op voorhand geformuleerd te worden;
- We richten ons op dagelijkse handelingen in het 'hier en nu' en de toekomst;
- Het is geen behandeling: *solution building* in plaats van *problem solving*;



Foto: Arjan Doolaar.

MARIE KAMPHUIS PRIJS

In het najaar van 2017 werden drie projecten genomineerd voor de Marie Kamphuis Prijs. Het project Autin is een laagdrempelige inloopruimte voor mensen met een autisme spectrum stoornis in Doetinchem. De jury vond het een charmant en veelbelovend project. Ook genomineerd werd Kletsborden, een spel om te leren praten en denken over jezelf en over sociale relaties, ontwikkeld door docentonderzoekers en studenten van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen met mensen met een licht verstandelijke beperking voor wie het spel bedoeld is. Het leek de jury een spel dat voor veel meer mensen leuk zou zijn. Uiteindelijk won Samensterk begeleiding de prijs 'vanwege de gedegen analyse van de rol van hulpverleners bij het ondersteunen van lotgenotencontact en vanwege de kritische houding ten opzichte van de eigen methodiek.', aldus de jury. Aan de prijs is een bedrag verbonden van € 1000.

- Uitwisselen en leren van elkaar is de rode draad. Zowel het benutten van ervaringsdeskundigen of ervaringswerkers in het groepsproces, als het ontwikkelen van deelnemers die eigen ervaringen leren in te zetten om een ander te helpen (*experiential learning* genoemd).
- De groep heeft de regie over de vorm en inhoud van de bijeenkomsten, en over hoe contacten buiten de groep verlopen.

Bescheiden basishouding

De begeleider en een ervaringswerker ondersteunen samen een Samensterk begeleiding. Zij staan ten dienste van de groep en ondersteunen de deelnemers waar nodig. De ervaringswerker biedt hoop en perspectief, de begeleider ondersteunt een veilig groepsproces.

De basishouding van de begeleider wordt gekenmerkt doordat hij of zij een onderdeel van het proces is en meedoet met alle activiteiten (Berkvens, 2016). De begeleider heeft kennis van psychiatrie maar zet die kennis zeer bescheiden in. Alleen als het echt nodig is en altijd met het doel het individuele en groepsproces te ondersteunen en positief te beïnvloeden. De begeleider draagt zorg voor een veilige en betrokken sfeer, waarin iedereen zichzelf mag zijn. Een goede houding bestaat uit de volgende aspecten:

1. Bescheiden zijn. In feite is de aanwezigheid van een begeleider een belemmerende factor voor herstel. Hier staat tegenover dat cliënten aangeven dat zij juist behoefte hebben aan begeleiding. Een bescheiden en faciliterende houding van de begeleider is daarom een belangrijke factor voor het slagen van het lotgenotencontact (Castelein et al., 2010). Deze houding versterkt het gevoel van eigen regie in de groep en leidt uiteindelijk tot zelfsturing van de groep. Belangrijke inter-

venties daarbij zijn het uiten van het vertrouwen, het bieden van ruimte voor eigen keuzes en het aansluiten bij de behoeften van de deelnemers, maar ook 'nee' kunnen incasseren en vooral geen verantwoordelijkheden overnemen.

2. Present zijn. Kenmerkend voor de basishouding van de begeleider is een presente houding waarbij deelnemers het gevoel hebben dat er volledige aandacht voor hen is. Een veilig en vertrouwd klimaat draagt hieraan bij. Ongeacht hun diagnose moeten deelnemers het idee hebben dat ze als mens gezien en geaccepteerd worden.
3. Authentiek zijn. Dit houdt in deze context in dat de begeleider handelt vanuit de eigen kwetsbaarheid en tegelijkertijd stabiliteit biedt aan de groep door de veiligheid te waarborgen en te kaderen. Dit noemen we de 'pilaarfunctie'. Authentiek meedoen in de groep vraagt om het laten zien van 'de persoon' achter de begeleider, met een persoonlijke inbreng en zelfonthulling.
4. Empoweren. De houding van de begeleiders in dit groepsproces is gericht op empowerment en de samenwerking tussen begeleider en deelnemers heeft een positieve basis. De begeleider spoort kracht en talent van deelnemers op en benoemt deze. Wanneer cliënten elkaar op hun kracht aanspreken biedt de begeleider hiervoor een 'podium'.

Spanningsveld van groepsdynamica

De begeleider ondersteunt het groepsproces door oog te hebben voor de dynamiek van de groep, en hier goed op in te spelen. De begeleider zorgt bijvoorbeeld voor een veilige leersetting doordat hij of zij de groep vrijlaat wanneer het kan en begrenst wanneer het moet. Hierdoor leren deelnemers elkaar op een veilige manier aan te spreken en feedback te geven. Dit versterkt onderlinge samenwerking en biedt de mogelijkheid een eigen groepsidentiteit en groepsnormen te ontwikkelen. Als de groep er zelf niet mee komt, filtert de begeleider thema's uit de individuele inbreng. Denk bijvoorbeeld aan eenzaamheid wanneer een deelnemer zegt dat hij of zij de hele week alleen thuis was. Door te thematiseren vergroot je de herkenning en is er meer ruimte voor onderling begrip. Groepsdynamica kan spannend en niet altijd gemakkelijk zijn. Van Haren (2017) concludeert dat wanneer er te weinig herkenning is, er ook geen groepscohesie ontstaat. Het kan liggen aan een verkeerde samenstelling, een wisselende samenstelling of een onduidelijke taak of doel voor de deelnemers. Andere belemmerende groepsprocessen zijn bijvoorbeeld:

- Moeizame interactie, bijvoorbeeld eenzijdige interactie (tussen een of twee personen), te veel interactie (overprikkeling) of verkeerde interactie (te persoonlijke ervaringen delen of conflicten).

>>

Bertine: 'Ik ben prikkelgevoelig, wist niet hoe het in een groep zou zijn voor mij. Daarnaast heb ik een groot verantwoordelijkheidsgevoel en minder goede ervaringen met groepstherapie. Bovendien was ik bang dat voortdurend dezelfde persoon aan het woord zou zijn. Ik merk nu dat het niet op groepstherapie lijkt en ontdek steeds meer de voordelen van de bijeenkomsten. Je vindt steun bij elkaar en ontmoet gelijkgestemden. De bijeenkomsten geven mij energie en kracht om mijn situatie onder ogen te zien en de juiste stappen te zetten. Het lotgenotencontact helpt mij daarin.'

- Angst en kwetsbaarheid overheersen. Het gaat bijvoorbeeld over de angst om afgewezen te worden, niet gehoord te worden of niet mee te kunnen doen. Deelname aan een groep is altijd kwetsbaar omdat je jezelf blootstelt, erbij wil horen, verschillend bent en mogelijk niet goed begrepen wordt.
- 'Emotionele besmetting'. Dit wil zeggen dat deelnemers gedeprimeerd kunnen raken door elkaars verhalen, 'meehuilen' of terugvallen door andermans problemen.
- Sociale vergelijking krijgt een negatieve lading. Deelnemers gaan zich hoe dan ook vergelijken met andere deelnemers en een vergelijking kan belemmerend werken.
- Sociale projectie en egocentrisme beheersen het proces. Dit is het geval wanneer iemand niet in staat is naar perspectieven van anderen te kijken en te luisteren of de eigen gevoelens, mening of beleving projecteert op andere deelnemers (Van Haren, 2017 geïnspireerd op Haas, 2008).

'Wij voelen ons normaal'

Bij de start lijken deelnemers weinig eigenaarschap te ervaren. Door een lange geschiedenis van afhankelijkheid van hulpverleners hebben ze weinig vertrouwen in hun eigen kunnen en voelen ze zich maar beperkt eigenaar van hun eigen leven. Ze zijn wel vaak gemotiveerd om een stap te zetten naar meer zelfregie door deelname aan een groep, en meer sociale contacten en activiteiten buitenshuis. Soms is het nodig om iemand 'letterlijk' de drempel over te helpen.

Uit de evaluatie van de pilot in 2014 op de locatie Nijmegen Dukenburg/Lindholt blijkt dat er vooral winst behaald is op het gebied van persoonlijk en maatschappelijk herstel. Cliënten geven aan dat ze zijn gemotiveerd, gestimuleerd en uitgedaagd om zich zelfverzekerder te voelen en te leren omgaan met relaties. Ook vinden ze het leerzaam en hebben ze meer bezigheden buiten de deur. Ze geven aan dat het fijn is om anderen te helpen met eigen ervaringen. De cliënten doen ook een

minder groot beroep op de individuele begeleiding (Funneman, 2014). Daarnaast blijkt uit een evaluatieonderzoek (Esmeijer & Van Biene, 2018) dat deelnemers aan Samensterk begeleiding persoonlijke opbrengsten ervaren zoals een toename van zelfvertrouwen en een vergrootte mogelijkheid tot zelfontwikkeling, evenals ervaren toename van een betekenisvol sociaal netwerk.

Zo zegt een deelnemer tijdens een procesevaluatie: 'De combinatie met ondersteuning heeft als toevoeging dat wij ons "normaal" voelen. Zaken die wij zelf vaak schaarden onder psychiatrie, daarin zien wij nu dat die bij het leven horen. Doordat de begeleider ons ook wel eens om advies vraagt krijgen wij het gevoel van gelijkwaardigheid.' Ook geven deelnemers aan zich snel vertrouwd te voelen, voor zover dit voor hen kan. Ze durven daardoor ook vertrouwelijke dingen met elkaar te delen. Een deelnemer zegt bijvoorbeeld over de groep: 'Wij voelen de behoefte de groepsrelatie verder uit te diepen. Sommigen van ons nemen zich ook voor om zich zelf meer open te stellen.' Het behoren tot een groep, is een belangrijk resultaat, juist omdat psychiatrische problemen vaak gepaard gaan met sociaal isolement (Van der Stel, 2012). Samensterk begeleiding draagt zo bij aan herstel. •

Jessy Berkvens is Licentiehoudster van Samensterk begeleiding en destijds projectleider bij RIBW Nijmegen & Rivierenland. Inmiddels werkt zij als zelfstandig professional voor haar eigen bedrijf & Jessy als sociaal praktijk ontwikkelaar. www.enjessy.nl

Bronnen

- Berkvens, J. (2016). *Onderzoeksrapport collectieve ondersteuning. Een onderzoek over de werkzame elementen in collectieve ondersteuning gericht op herstel*. Nijmegen: RIBW Nijmegen & Rivierenland.
- Biene, M. van & Esmeijer, N. (2018). *Evaluatieonderzoek Samensterk begeleiding. De maatschappelijke opbrengst van een collectieve voorziening*. Nijmegen: Prakticon in opdracht van RIBW Nijmegen & Rivierenland.
- Funneman, E. (2014). *Projectomschrijving en evaluatie: van individuele RIBW begeleiding naar collectieve ondersteuning in het stadsdeel Dukenburg/Lindholt* (interne publicatie). Nijmegen: RIBW Nijmegen & Rivierenland.
- Haas, W. de. (2008). *Groepsbegeleiding en groepsbehandeling in de gezondheidszorg*. Amsterdam: Uitgeverij Boom Nelissen.
- Haren, A. van. (2017). *Van samenwonen naar samenkomen. (Onderzoeksrapport)*. Nijmegen: RIBW Nijmegen & Rivierenland.
- Stel, J. van der. (2012). *Focus op persoonlijk herstel bij psychische problemen*. Amsterdam: Uitgeverij Boom Lemma.

