

In 1 maand ontslagen worden vanwege je psychische klachten en 100% afgekeurd. Dat is nogal wat om te verwerken. Ik vroeg nog of ik dan misschien vrijwilligerswerk kon doen. Als antwoord kreeg ik dat ik in een prikkelarme omgeving zonder menselijk contact iets zou kunnen zoeken. Dat vond ik nou niet echt een aantrekkelijk idee, dus kwam ik thuis te zitten. Ik voelde me een compleet mislukt mens en werd heel depressief. Sloot mij compleet af van alles en iedereen en leefde 3 jaar in een isolement met niets anders dan mijn psychische klachten om de dag door te komen. Nu werk ik als trainer en coach. Ik geef cursussen op het gebied van Empowerment en herstel en coach ervaringsdeskundigen. Dit doe ik op allerlei plekken. Een bepaald geen prikkelarme omgeving en veel menselijk contact. Hoe is dat gelukt?

Allereerst ben ik 4 jaar geleden beschermd gaan wonen bij Pameijer, zodat ik goede ondersteuning zou krijgen 24 uur per dag en een omgeving had waar ik op kon terugvallen. Tijdens mijn intake kreeg ik een hulpverlener tegenover me. Ik herinner me het nog goed. Ik voelde me uitgeblust, had geen enkel gevoel voor eigenwaarde meer en wist totaal niet wat er van me moest worden.

Die hulpverlener dacht er echter heel anders over. Hij was heel positief, gaf me complimenten en praatte met me over mijn leven. Hij moedigde me aan om vrijwilligerswerk te gaan doen op het kantoor waar hij ook werkte, als gastvrouw. Ik begon met 2 keer 4 uurtjes in de week en dook na afloop thuis gelijk mijn bed in. Helemaal kapot was ik van die paar uur inspanning na jarenlang stil gezeten te hebben. Van gastvrouw groeide ik uit tot notulist en tijdens de vergaderingen werd er regelmatig gevraagd: "wat zouden cliënten hiervan vinden?" En op een dag stak ik mijn vinger omhoog en zei: "Ik vind hier wel wat van" Zo begon ik met het inzetten van mijn ervaringen en die fijne hulpverlener zei op een dag dat ik zo goed het cliëntenperspectief kon verwoorden dat ik een goede ervaringsdeskundige zou zijn.

Op dat moment liep er bij Pameijer een project genaamd Empowerment waar cliënten de kans kregen om zich te ontwikkelen tot ervaringsdeskundige. Na een open dag bijgewoond te hebben waarin ervaringsdeskundigen hun herstel verhaal deelden, was ik zo geïnspireerd dat ik mezelf meteen aanmeldde als vrijwilliger. Inmiddels 3 dagen in de week 6 uur. Ik ging een cursus doen om mijn ervaringsdeskundigheid te ontwikkelen, schreef mijn herstelverhaal en

ging presentaties geven. Ik vond het doodeng. Tijdens de presentaties bracht ik het er aardig vanaf, maar eenmaal thuis sloegen de paniekaanvallen toe. Dit maakte me heel onzeker en ik twijfelde enorm of ik de juiste keuze had gemaakt. Mijn coach raadde me aan om een cursus Mindfulness te gaan doen om mijn sombere gevoelens en angsten onder controle te krijgen. Dit hielp iets en ik ontwikkelde me verder.

In december 2010 kwam er een vacature uit voor een ervaringsdeskundige om het Empowerment project te versterken. Na lang twijfelen of ik het wel kon, kwam ik tot de beslissing dat ik me niet meer wilde laten leiden door mijn kwetsbaarheden. Dus ik solliciteerde en tot mijn grote vreugde kreeg ik de baan. Een prachtig succes waar ik heel blij mee was. Maar er was een keerzijde. Nu ik in dienst was, werd er meer van mij verwacht en mijn angst klachten namen weer toe. Regelmatig sprak ik mijn onzekerheid uit naar mijn leidinggevende en coach Lenneke. Zij bleven altijd optimistisch. Benoemden wat er allemaal goed ging en wat ik tot nu toe al bereikt had. En dat gaf me hoop.

Inmiddels zijn we ruim 3 jaar verder. Ik ben uitgegroeid tot allround ervaringsdeskundige en werk 24 uur in de week.

Mijn kwetsbaarheden zijn nog steeds niet weg. Ik weet ook niet of dat ooit komt. Wat ik nu wel weet, is hoe er mee om te gaan. Ik heb mijn leven rondom mijn kwetsbaarheden kunnen bouwen en mijn werk is daar een heel belangrijk onderdeel van. Ik doe er weer toe en vind in mijn werk kansen om mezelf te blijven ontwikkelen.

Soms blijft het een zoektocht, maar dat is ok, want zoeken betekent dat ik nog steeds in beweging ben. En dat is de kernboodschap die ik van Pameijer heb meegekregen. Als het even niet lekker gaat, kijk dan naar wat wel goed gaat. Kijk naar de mogelijkheden en naar wat er op dat moment wel kan. En als er even niets kan, zoek en vind dan hulp waardoor je weer zo snel mogelijk verder kan.

Dezelfde werkwijze heb ik met de mensen die ik coach. Hoe hopeloos mensen zich soms kunnen voelen, er is altijd wel iets wat wél goed gaat. En dat is de ingang om verder te gaan kijken en bouwen.

Ik wil mijn verhaal graag eindigen met een aantal tips.

- Aan het UWV zou ik willen vragen om voorzichtig te zijn met iemand af te keuren en eerst te investeren in wat iemand nog kan. Mocht afkeuring op dat moment echt nodig zijn, onderhoud dan contact met mensen. Wie weet kan er na een half jaar wel iets. Informeer mensen over de mogelijkheden die het UWV biedt, zoals reïntegratiecoaches. Toen ik afgekeurd werd, wist ik helemaal niet dat dit bestond.
- Aan werkgevers zou ik willen meegeven: kijk naar de mogelijkheden en investeer in de kwaliteiten van je werknemer. Wees positief en benoem wat goed gaat. Zie zaken die minder goed gaan niet als slecht functioneren, maar als een kans tot groei. Wat er nu nog niet is, valt met creatief kijken wellicht best te leren. Zie kortdurende coaching trajecten of zelfs therapie als mogelijke tools om je werknemer krachtiger te maken waardoor hij of zij het werk beter kan behappen. Ik kan me aansluiten bij het verhaal van Lenneke en zo heb ik vele collega's ervaringsdeskundigen die zeer gedreven zijn in hun werk. Inmiddels werk ik nu weer 3 jaar, maar nog elke dag ben ik blij dat het gelukt is om ondanks het feit dat ik afgekeurd ben weer een betaalde baan heb weten te vinden. En ik zal er alles aan doen om dat vast te houden.
- En voor de mensen die mijn situatie herkennen: geloof dat er mogelijkheden voor je zijn en ga er naar op zoek. Zoek uit waar jouw kracht en talenten liggen en ga daarmee aan de slag. Zie tegenslag en je kwetsbaarheden als kansen om te leren en verder te groeien. En laat je niet wijsmaken dat je niets meer kunt. Ieder mens kan iets.
- Tot slot wil ik nog even stilstaan bij de kracht van vrijwilligerswerk. Ik ben uitgegroeid van gastvrouw naar trainer en coach. Ergens beginnen zonder te weten waar het toe zou leiden, bleek voor mij de beste zet te zijn. Door vrijwilligerswerk blijf je in beweging, heb je structuur en een daginvulling. Van daaruit kun je gaan bouwen en onderzoeken wat nu daadwerkelijk bij je past. Er is inmiddels in Nederland een breed aanbod van herstelgerichte cursussen waarmee je nog beter zicht krijgt op wat je nodig hebt om je leven rondom je kwetsbaarheden op te bouwen. Ook dit kan een goede start zijn bijvoorbeeld naar vrijwilligerswerk.

Samenvattend zou ik willen zeggen dat het er uiteindelijk op neer komt met welke blik je naar mensen of jezelf kijkt. Hoe meer je let op de positieve dingen die mensen doen of die je zelf doet, des te meer je zult gaan zien.

En dan zal blijken hoeveel er eigenlijk mogelijk is. Bedankt voor jullie tijd.