

Werken aan jezelf is de zwaarste baan ter wereld

Bij ggz-instelling Altrecht werken tientallen ervaringsdeskundigen. Ze doen ervaring op en dienen als rolmodel voor cliënten. Hoog tijd voor Skipr om een dag mee te lopen.

Door Dana Ploeger. Foto's: Jeroen Liebers (i.o.v. Niels Helmink Fotografie)

Heel zachtjes tikt Marga Figlarz op de slaapkamerdeur van Michael. "Kom je zo naar beneden Michael? Je hebt dan geen school vandaag, je kunt wel meedoen aan het dagprogramma." Een zwaar murmelend geluid klinkt uit de slaapkamer. Het is negen uur en ervaringsdeskundige Marga Figlarz is bezig met haar ochtendronde. Ze heeft zojuist met haar collega, psychiatrisch verpleegkundige Alida Vel Tromp, de dag doorgenomen. Zo weet Figlarz exact wie ze vandaag zal begeleiden en wie bijvoorbeeld een extra gesprekje kan gebruiken. Zoals Michael die zijn bed niet uit wil komen. Ze klopt nogmaals op de deur, maar blijft wel op de gang staan. "Ik zal nooit zomaar een slaapkamer binnenwalsen en de gordijnen opentrekken", vertelt Figlarz. "Ik weet dat nog goed uit mijn opnameperiode. Dan sliep ik heel diep en voelde ik me beroerd. Als iemand dan ineens zo dichtbij komt, is dat heel onveilig. Bovendien vind ik slaapvertrekken echte

privéruimtes. Daar hoor je niet zomaar binnen te gaan."

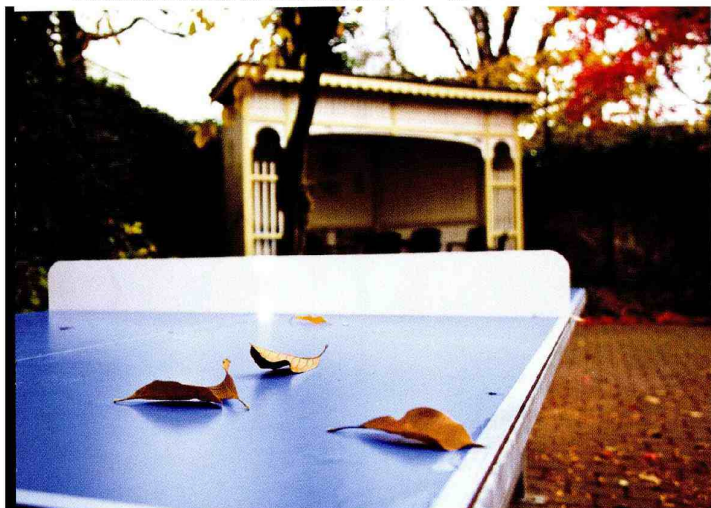
Figlarz is een van de zes ervaringsdeskundigen op de afdeling ABC van ggz-instelling Altrecht in Utrecht. Hier krijgen interne en ambulante jongeren met psychoses of schizofrenie rehabilitatie en behandeling. Naast reguliere hulpverleners als verpleegkundigen, groepsleiders en psychiaters werken hier ook ervaringsdeskundigen. Mensen die zelf ooit een psychiatrieopname hebben gehad en inmiddels gezond genoeg zijn om zich in te zetten voor andere psychiatrische patiënten. Bij Altrecht worden ervaringsdeskundigen niet bovendien ingezet, maar zijn ze onderdeel van het 'gewone' personeelsbestand. Altrecht loopt hierin voorop in ons land.

Voorloper

Marga Figlarz is voorloper binnen Altrecht. De 33-jarige werkt fulltime bij ABC, geeft cursussen, begeleidt stagiaires en draait mee als groepsleider. Deze

ex-harddrugsverslaafde stond ruim zes jaar geleden nog heel anders in het leven. "Toen leefde ik niet echt. Ik gebruikte tien jaar lang speed. Het geijkte verhaal van een verkeerde en gewelddadige relatie waarin we samen drugs gebruikten. Het duurde een hele tijd voordat ik me realiseerde dat ik op het verkeerde pad was. In die jaren werkte ik nog altijd als afdelingshoofd van een winkel, dus zag ik mijn probleem niet echt. Vraag niet hoe, maar ik kwam wel opdagen. Ook al was het soms met een blauw oog. Die zware jaren hebben mij getekend. En die ervaring deel ik met patiënten hier. Ze weten het allemaal en ze vertellen mij dingen die ze tegen de reguliere hulpverleners niet zeggen." Wanneer je het verleden van Figlarz kent, ga je anders naar haar kijken. Deze actieve en positieve vrouw die over de afdeling loopt alsof zij nooit anders heeft gedaan, onderscheidt zich niet van de gemiddelde groepsleider. Was deze vrouw echt zo verslaafd dat

's Ochtrends is het nog stil op de binnenplaats van ggz-locatie ABC van Altrecht



Marga Figlarz is een van de ervaringsdeskundigen in vaste dienst

zij alleen nog maar dealers en drugsgebruikers kende en in een zwaar verwaarloosd huis woonde? Figlarz is er heel helder over. “We hebben allemaal zo onze ervaringen en die zetten we in om mensen weer op de been te krijgen. Werken aan jezelf is de zwaarste baan ter wereld, dat weet ik nu.”

Afdelingshoofd Fred Marquenie is alleen maar positief over de inzet van collega's als Figlarz. “De kloof tussen hulpvragers en hulpverleners wordt kleiner door de inzet van de ervaringsdeskundigen. Deze medewerkers hebben een duidelijke meerwaarde. Zij weten zelf hoe het is om medicatie te gebruiken, om een terugval te hebben, om geïsoleerd te worden. Dat kan ik wel bedenken, maar ik weet niet hoe het voelt.”

Toch wil Marquenie daarmee niet zeggen dat je alleen maar een goede hulpverlener kunt zijn met eigen psychiatrische ervaringen. “In ons team kijken we naar ieders ervaring en verhaal. Op speciale bijeenkomsten trekken we daar

tijd voor uit. Het is kortzichtig te denken dat je de zorg optimaliseert door alleen maar ervaringsdeskundigen op je afdeling te plaatsen. Zo werkt dat niet. Ons idee is dat ervaringsdeskundigen de andere teamleden kunnen inspireren om ook wat meer hun eigen persoonlijke ervaringen in te brengen.”

Pionieren

In de woonkamer van de afdeling staan inmiddels de ontbijtborden op tafel. Marga Figlarz dekt de tafel, zet een dienblad met broodbeleg neer en ruimt intussen geroutineerd de vaatwasser uit. Twee patiënten zitten met gebogen schouders aan tafel. Ze praten niet met elkaar en staren wat voor zich uit. Figlarz loopt met Saskia mee, die haar medicijnen nodig heeft. Insuline en Oxazepam. Saskia spuit zelf de insuline en sjokt daarna terug naar de ontbijttafel. Op een whiteboard aan de muur staat de dagbesteding die Figlarz met ze

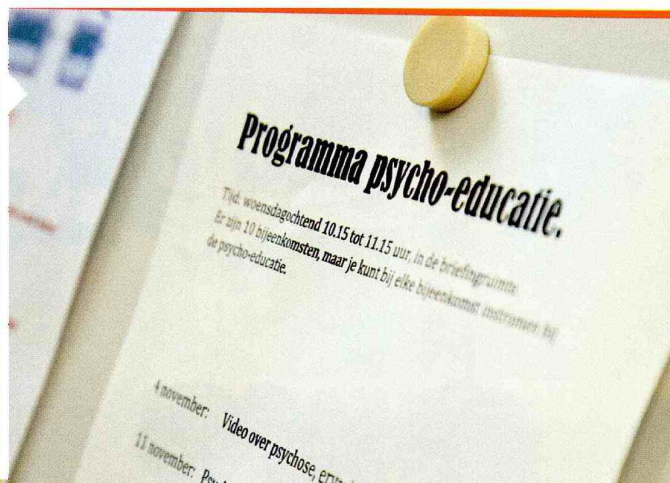


De praktijk

Ongeveer de helft van de ggz-instellingen zet ervaringsdeskundigen in. Meestal gebeurt dat op vrijwillige basis. De ervaringsdeskundigen zijn vaak voorlichter of gastvrouw. In enkele gevallen gaat het om betaald werk. Brancheorganisatie GGZ Nederland pleit actief voor het vergroten van de inzet van ervaringsdeskundigen in de langdurende ggz. Dat blijkt uit het visiedocument 'naar herstel en gelijkwaardig burgerschap, voor mensen met ernstige psychische aandoeningen' van maart 2009. GGZ Nederland zou graag zien dat er eerst een gedragen en gedeelde visie komt vanuit de instellingen over de wijze waarop zij ervaringsdeskundigen willen inzetten. Dat gebeurt nu nog te veel op te verschillende manieren. Ook zijn de randvoorwaarden nog onvoldoende geregeld, zoals financiering, inschaling van medewerkers, scholing en opleiding. Daar wil GGZ Nederland de komende jaren in investeren.



Marga Figlarz probeert de bewoners uit bed te krijgen



Iedere dag is er een cursus te volgen

'Niet snijden maar ijs'

Roxanne Vernimmen, voorzitter raad van bestuur Altrecht: "Ik weet nog goed dat ik als psychiater werkte en een patiënte wilde ontslaan. Haar probleem was dat ze zichzelf sneed. Ze was bang dat ze weer opgenomen zou worden als ze met haar verwondingen op de eerste hulp zou belanden. Een andere patiënt legde haar uit dat ze dezelfde pijnprikkels zou krijgen als ze ijsklontjes in haar hand hield. Deze patiënte heeft zich al twaalf jaar niet meer gesneden. Op dat moment realiseerde ik mij hoe waardevol ervaringsdeskundigen zijn. Nu zet ik die ervaring om in beleid. Altrecht wil dat vijf procent van het personeelsbestand ervaringsdeskundig is. Dat doen we omdat het de behandeling van de patiënt verbetert, maar ook omdat deze deskundigen als rolmodel functioneren. Tot slot werkt het de-stigmatiserend. Hiermee krijgen ze weer een volwaardige plek in de samenleving. Want psychiatrisch patiënten worden nog altijd gediscrimineerd. Ik vind dat deze medewerkers op elke afdeling kunnen werken. Binnenkort bespreken we de nota over ervaringsdeskundigen in het managementteam en zullen we onze beleidsplannen concretiseren."

tafel af en gaat vandaag sporten. Astrid was vorige week jarig en gaat om half elf muffins bakken. Saskia moet gewogen worden en gaat ook sporten. En Lisette heeft de workshop *Herstellen doe je zelf* en zal vandaag boodschappen doen en koken. Als Figlarz de taken met ze doorneemt, reageren de patiënten nauwelijks. Ze cten gestaag door. Na het ontbijt duikt ervaringsdeskundige Figlarz in 'de briefing', het dagelijkse overleg van hulpverleners. Aan tafel de psychiater, twee verpleegkundigen, een psychiater in opleiding en twee ervaringsdeskundigen. Kort en bondig worden de opvallendste zaken doorgenomen. De uitslapers van vanochtend worden bij de kop gepakt. Wat zit erachter? Waarom gaat het ineens zo stroef met Michael, terwijl hij vorige week zo blij was weer naar school te mogen? "Misschien is de druk te hoog voor hem", stelt Figlarz. Direct wordt gerapporteerd dat zijn schoolbegeleider wordt gebeld over de situatie. En Figlarz zal later die ochtend nog eens proberen of hij uit bed wil komen. Ook Peter is onderwerp van gesprek, hij

is te stil volgens de aanwezigen. Zou de dood van zijn oom het overlijden van zijn moeder weer naar boven hebben gehaald? Figlarz mengt zich opnieuw in het gesprek: "Hij ligt alleen maar in bed. Hij had gisteren twee toetsen op school, maar is niet gegaan en wij wisten van niets. Dat bleek pas later." Psychiater Just van der Linde belooft straks even spontaan bij hem langs te lopen om te horen wat er speelt. Na de briefing probeert Figlarz nog één keer Michael uit bed te halen. "Michael, ik wil je heel graag even spreken", zegt ze, terwijl ze de deur op een kier houdt. "Het is denk ik goed uit bed te komen, wat denk je ervan?" Nog altijd geen positief geluid. Figlarz gaat naar beneden voor de cursus *Herstellen doe je zelf*. Vandaag is het rustig, drie deelnemers komen maar opdagen. "Ik vind het fijn deze cursus te geven. Het is een beetje pionieren, maar juist door onze ervaringen met elkaar te delen, zie je dat deelnemers meer stevigheid ontwikkelen. Zij vertellen hun verhaal, maar ik deel ook mijn ervaringen. Het heeft geen zin te

Tijdens de inloop is iedereen welkom voor een praatje



In de pauze een sigaret op de binnenplaats

vertellen hoe het moet, je moet het ze laten ervaren”, aldus Figlarz. Met verschillende oefeningen uit het werkboek gaan de patiënten aan de

een stagiair-ervaringsdeskundige die vorige maand nog bij de teamvergadering zat, maar nu weer is opgenomen op de gesloten afdeling. Hij kreeg een terugval.

‘In ons team kijken we naar ieders ervaring en verhaal’

slag. Het is bijzonder te zien dat de rustige, bijna apathische sfeer van vanochtend langzaam plaatsmaakt voor enige interactie.

Dunne scheidslijn

Stagiair-ervaringsdeskundige Anton doet actief mee. Hij was enkele maanden geleden nog cliënt op dezelfde afdeling. Nu zit hij aan tafel als ervaringsdeskundige. Hier gaan de werelden wel erg door elkaar lopen. Anton kent de cursisten nog uit zijn opnametijd. Zo wordt duidelijk hoe dun de scheidslijn tussen cliënt en ervaringsdeskundige soms is. En soms gaat het mis. Zoals bij

Afdelingshoofd Fred Marquenie erkent dat de werelden soms inderdaad door elkaar lopen. “De vraag is of dat erg is. Iedereen kan ziek worden. Het gaat bij deze medewerkers om rehabilitatie en herstel. Zolang ze de patiënten niet te kort doen of beschadigen, zie ik geen probleem. Je moet uiteraard wel goede afspraken maken. Ons werk is gebaseerd op vertrouwen. Daar gaat niemand lichtzinnig mee om, de professionals niet en de ervaringsdeskundigen dus ook niet. Tot nu toe hebben we nog geen negatieve ervaringen gehad.” Toch is het voor de professionals best wennen dat bij er ieder overleg ook

ervaringsdeskundigen, ofwel ex-patiënten, zitten. Psychiatrisch verpleegkundige Alida Vel Tromp herinnert zich een voorval waarbij de situatie ineens ongemakkelijk werd. “Bij een teamoverleg maakte iemand een opmerking over een moeder van een cliënt. Die opmerking was heel onschuldig, maar de aanwezige ervaringsdeskundige maakte er echt een punt van. Ineens voelde het alsof we niet echt met collega’s onder elkaar zaten. Op dat soort momenten merk je ineens het verschil.” Vel Tromp vindt dat ervaringsdeskundigen absoluut meerwaarde bieden aan cliënten, maar vindt het geen voorwaarde voor een goed lopende psychiatrieafdeling. “Je hoeft het niet zelf mee te maken om het te begrijpen. Maar ik heb wel respect voor mensen zoals Marga Figlarz, die zo ver opklimmen dat ze een voorbeeld zijn voor patiënten. Ook al lijkt hun situatie soms uitzichtloos, Marga laat zien dat ze toch iets kunnen bereiken.”

De namen van de cliënten in dit verhaal zijn gefingeerd