

Over het inzetten van eigen ervaringen
binnen een traject

“Dat ik niet de enige ben”

In deze tijden waarin er veel ontwikkelingen zijn die ons verleiden en soms dwingen tot onpersoonlijk handelen, is het belangrijk dat er een tegenkracht is. Eigen ervaringen kunnen een belangrijk instrument vormen in een therapeutische relatie. De essentie van ervaringsdeskundigheid is het “vermogen om op grond van eigen herstelervaring ook aan anderen ruimte te bieden, mogelijkheden aan te dragen en perspectief te geven voor herstel” (Boertien & Van Bakel, 2012).



We lopen langs de waterkant. Mijn cliënt wijst naar het water en zegt: “Het is net of ik zwemles heb gehad, waarbij ik sterk het gevoel had dat ook jij daar in het water hebt gelegen.” We zijn bezig met de evaluatie van een burn-outtraject en een van de punten die hem heeft geholpen is de ervaring die ik heb ingebracht vanuit mijn eigen burn-out. Op gezette momenten in het traject heb ik hem verteld over mijn eigen worstelingen, fouten en moeilijke momenten.

De eerste keer dat ik me bewust werd van de kracht van het inbrengen van mijn eigen ervaring was bij een evaluatie met een klant die al vele therapeuten en psychologen had versleten. Hij maakte duidelijk het onderscheid tussen deze ervaringen en de ervaringen met mij als begeleider. Uiteraard was hij zich ervan bewust dat er psychologen zijn die volgens een methode werken die dit niet toelaat. Maar zei hij: “Bij jou merkte ik constant die betrokkenheid en menselijkheid en die hielp mij enorm bij mijn herstel.” Na deze ervaring ben ik het meer en meer bewust gaan inzetten om cliënten verder te helpen in een proces.

Heel bewust zet ik mijn eigen ervaringen in wanneer een klant in de ontkenningfase zit: “Ik ben niet ziek.” “Morgen is het over.” “Met mij is eigenlijk niets aan de hand.” Klanten zeggen dit uiteraard niet met zoveel woorden, maar wanneer je tussen de regels door luistert, hoor je de weerstand. Ik begin dan bewust over een van die momenten dat ik het moeilijk had en dat ook ik weerstand bij mezelf ervoer. Het inbrengen van deze ervaring werkt dan als een blikopener. Eigenlijk bijna altijd zijn cliënten na het delen van deze ervaringen meer open. Ze komen los en vertellen meer vrijelijk over hun eigen emoties en blokkades. Soms is dit een keerpunt in het traject en gaat een klant meer richting acceptatie en herstel.

Ervaringsdeskundigheid

Ervaringsdeskundigheid is het vermogen om op grond van eigen ervaring voor anderen ruimte te maken voor herstel. De inbreng van de persoonlijke dimensies van herstel onderscheidt een ervaringsdeskundige van een reguliere hulpverlener.

Ervaringsdeskundigheid ontwikkelt zich met het



Figuur 1. Ervaringsdeskundigheid ontwikkelen (Hilko Timmer, coördinator Bureau Herstel SBWU in: Van Erp et al., 2011)

reflecteren op eigen ervaringen met ontwrichting. Het is heel belangrijk, dat je als therapeut je eigen ervaring goed verwerkt hebt en er met emotionele distantie over kan praten. De ervaringskennis wordt breder door uitwisseling van ervaringen met lotgenoten, raadplegen van literatuur en verdere analyse/reflectie (kennisplein 'De Ervaringsdeskundige', 2017). De volgende stap is het aanleren van vaardigheden om de ervaringskennis professioneel te gaan inzetten (figuur 1). Open reflecteren op je eigen en andermans handelen is een belangrijke vaardigheid die hierbij nodig is.

Praktijk

Het is belangrijk goed aan te voelen wanneer het inbrengen van eigen ervaringen in een traject passend is en behulpzaam kan zijn. Het is geen wondermiddel dat je te pas en te onpas kunt inzetten. Intuïtie en aanvoelen zijn cruciaal. Wanneer de situatie daar is, is het belangrijk te bekijken welke ervaring het beste past bij de situatie van de cliënt. Het betreft een aangelegenheid die dicht bij jouzelf staat, bijvoorbeeld een overtuiging die je bij jezelf ontdekte of een patroon waar je je bewust van werd. Zoals ik ooit merkte dat ik veel rationaliseerde en grotendeels in mijn hoofd leefde. Het is vaak iets zeer persoonlijks; sommige situaties zijn te persoonlijk en lenen zich niet om te delen. Sommige ervaringen deel je wel met de ene en niet met de andere cliënt. Het is een kwestie van goed aanvoelen.

Het inbrengen van je eigen ervaringen in de therapeutische relatie maakt naar je cliënt toe duidelijk dat ook jij een mens bent en geen 'alwetende godheid'. Dit menselijk aspect is heel belangrijk voor de gelijkwaardigheid en geloofwaardigheid van jou als hulpverlener. Het geeft een hele andere en mijns inziens effectievere dynamiek in de relatie. Tegelijkertijd geef je de cliënt met het delen van een ervaring ook realistische hoop. Als het goed is ziet hij een gezonde therapeut naast zich; een die de betreffende moeilijke situatie goed heeft doorstaan en dat geeft hoop. Het geeft

aan dat het weer psychisch gezond worden geen hoog onbereikbaar doel is.

Ik zie een depressie, burn-out als een natuurlijk proces waarbij je door een dal gaat. Het dieptepunt van dit dal is noodzakelijk om de lijn omhoog weer te vinden. Het voelen van het dieptepunt is cruciaal. Ik kan me nog herinneren dat ik dit punt bereikte bij een zware depressie: ik weet nog waar ik was, wat ik voelde, wat ik deed en zelfs hoe het licht was. Het delen van dit dieptepunt helpt cliënten bij hun acceptatie. Hoe gedetailleerd ik hierover vertel, hangt af van de situatie en de cliënt.

De weg naar herstel of de omgang met angsten en moeilijke momenten kent ook overwinningen, positieve momenten, momenten dat het beter gaat. Deze momenten deel ik ook en zeker de factoren of technieken/therapieën die mij daarbij hebben geholpen. Ik vertel dan bijvoorbeeld over bepaalde inzichten die ik tijdens het herstelproces kreeg. Of hoe ik bepaalde overtuigingen losliet. Vaak ook vertel ik over de rol van voeding en de invloed die bijvoorbeeld suiker en alcohol hebben op de psyche. De natuurlijke slingerbewegingen in de psychische gesteldheid worden versterkt door deze stoffen. Bewust omgaan met suiker en alcohol helpt je op weg naar een stabielere geest. Ook vertel ik over bepaalde succesvolle therapieën of technieken die mij hebben geholpen: mindfulness, visualisatietechnieken, lichaams- en energiewerk, acupunctuur en familieopstellingen bijvoorbeeld. Ik snij dat toe op de situatie van de cliënt en soms komen daar doorverwijzingen uit voort naar gespecialiseerde therapeuten waar ik mee samenwerk.

Kritiek

Uiteraard zijn er critici die aangeven dat de afstand tot de cliënt in gevaar is. Dat is een belangrijk aandachtspunt waar je je als therapeut goed van bewust moet zijn. Ik ga altijd uit van afstandelijke betrokkenheid of betrokken afstandelijkheid. Wanneer iemand in de gracht ligt, en ik spring

deze persoon na om te redden, dan bereik ik het tegenovergestelde van wat ik wil: we zijn nu beiden in gevaar, want de steile kanten maken dat we niet uit de gracht kunnen klimmen. Het is beter voor mij op de wal te blijven staan om zodoende te kunnen helpen de persoon uit het water te halen.

Anderen zullen wellicht benadrukken dat het inzetten van eigen ervaringen in een begeleidingstraject geen wetenschappelijke basis heeft. Wel wetenschappelijk aangetoond is de kwaliteit van de relatie die je hebt met de klant als belangrijkste succesfactor; de zogenaamde 'klik'. Mijns inziens is het jezelf tonen als mens in een relatie, met al je sterke en minder sterke kanten, heel verhelderend en helpend voor de cliënt, zeker als het aankomt op het formuleren en accepteren van realistische doelen voor herstel. Inmiddels heb ik vele cliënten gehad die de inbreng van mijn eigen ervaringen in het traject als positief hebben benoemd.

Tot slot

We leven in een wereld waarin veel wordt weggelaten. De dood, negatieve gevoelens, aftakeling, angst, liever zien we het niet. Programma's op tv en sociale media tonen ons voornamelijk de *happy side* van de mens of

demoniseren de negatieve kant. Vaak merk ik dat mijn cliënten zich schamen voor hun burn-out, depressie of negatieve gevoelens. In trajecten heb ik het hier ook over: hoe we hier als samenleving in zijn doorgeschoten. En ook dat achter die façades nog veel leed en angst schuilt. Het zou baten een deel van die façades en illusies neer te halen. Een van de manieren waarop we dat kunnen doen is als therapeut heel open zijn over onze eigen moeilijke momenten en angsten. Zo kunnen we eraan bijdragen dat er steeds meer mensen zijn die kunnen zeggen: "Dat ik niet de enige ben."

Referenties

- Boertien, D., & Bakel, M. van (2012). *Handreiking voor de inzet van ervaringsdeskundigheid vanuit de geestelijke gezondheidszorg*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Erp, N. van, Boertien, D., Scholtens, G., & Rooijen, S. van (2011). *Ervaringsdeskundigheid en herstelondersteuning*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Markieza in samenwerking met het Trimbos-instituut, HEE! en Phrenos (2017, april 19). *Wat is ervaringsdeskundigheid?* Opgehaald van kennisplein 'De Ervaringsdeskundige': <http://www.deervaringsdeskundige.nl/visie-definities/wat-is-ervaringsdeskundigheid.aspx>

Walter Stamkart

Walter Stamkart is trainer/coach en biedt Eerste Hulp Bij Vastlopers (EHBV) met een combinatie van coachen, bewegen en oefeningen in de natuur. Zijn aanpak is eclectisch met elementen uit diverse coachingstechnieken en tools, boeddhisme, mindfulness, lichaams- en energiewerk, systemisch werken en ook loopbaancoaching. Tevens werkt hij in groepen, waarmee hij gaat bewegen in de natuur.

www.vastlopers.com