

Een kijkje bij..

Photovoice

Open over kwetsbaarheid

Al een paar jaar wordt de training Photovoice verzorgd binnen GGz Breburg. Een training waarin psychisch kwetsbare mensen zich bewust worden van hun (zelf)stigma om er zo beter mee om te gaan. Kwetsbaarheid wordt omgezet in kracht. Het doel van Photovoice is enerzijds het bespreekbaar maken van schaamte, stigma en zelfstigma en anderzijds de bewustwording van Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid (HEE) van de betrokkenen. Aan het eind van de training vinden presentaties plaats, zodat ook de omgeving van de betrokkenen wordt bereikt.

Dit jaar startte voor het eerst een training voor medewerkers die zelf ervaring hebben met psychische kwetsbaarheid. Het is de eerste groep medewerkers die - op vrijwillige basis - bereid is om met die eigen kwetsbaarheid 'uit de kast' te komen.

Over de brug

De redenen om deel te nemen zijn wisselend. "Het verhaal van andere hulpverleners heeft mij over de brug geholpen", zegt een medewerker. "Tijdens de presentatie van het boek 'Chapeau' over ervaringsdeskundigheid nam ik deel aan een workshop over Photovoice. Toen gemeld werd dat er misschien ook iets gedaan zou worden voor medewerkers, ben ik daarop ingehaakt", zegt een ander. Weer anderen leggen uit: "Ik wil de schaamte

doorbreken, laten weten dat het normaal is als je af en toe uitvalt" en "Ik worstel al sinds mijn 17e met klachten. Deze training sluit mooi aan bij mijn eigen behoeften en zo'n kleine groep is ideaal om ermee aan de slag te gaan." Kortom, de behoefte aan de training is er zeker. Of zoals een van de deelnemers aangeeft: "Ik heb de indruk dat er nog veel meer medewerkers zijn die hun eigen verhaal hebben en worstelen met problemen."

Positieve ervaringen

De ervaringen met de training blijken positief. Dat komt enerzijds door de ondersteuning die deze groep biedt bij de persoonlijke zoektocht naar een nieuw evenwicht en de wens om er iets mee te doen naar collega's en de eigen omgeving. Anderzijds verkleint het de afstand tot cliënten en verbetert zo het contact. Richting collega's is er minder schaamte om het eigen verhaal te vertellen: bij cliënten leidt het tot herkenning. "De erkenning dat je zelf ook psychisch kwetsbaar bent, maakt de drempel tussen behandelaar en cliënt kleiner", vertelt een deelnemer. "Het levert bijna altijd een positieve reactie op en het helpt om het gesprek met de cliënt te verdiepen. Je moet er wel zorgvuldig mee omgaan. Professionele nabijheid is en wordt de uitdaging."

Kwetsbaar opstellen

De stap naar collega's om over je eigen psychische kwetsbaarheid te praten, is

vaak moeilijker dan naar cliënten. "Het stigma onder medewerkers is vaak groter", verduidelijkt een deelnemer. Daarom wordt voorzichtig omgegaan met wat ieder vertelt aan de collega's. "Je kwetsbaar opstellen, nadenken hoe je met elkaar omgaat in een team: dat lijkt logisch. Maar het is een grote en soms onzekere stap." Iemand anders zegt: "Het lijkt misschien gek, maar je bent in de psychiatrie toch geïsoleerd met je psychische kwetsbaarheid. Deze training helpt om dat patroon te doorbreken. Humor is in de training van levensbelang."

In de behandelteams mag er meer aandacht zijn voor de menskant, vinden veel deelnemers. "Er zijn zoveel mensen die de nodige ervaringen achter de rug hebben en daaruit kracht hebben geput. Voor zichzelf, maar ook voor anderen. Die uitwisseling levert wederzijds veel op."

Presentatie voor publiek

De training wordt altijd afgesloten met een presentatie voor publiek bestaande uit collega's, familie en andere belangstellenden. Dit keer waren er ongeveer 85 bezoekers. "Ook dat is een bijzondere ervaring, je eigen verhaal vertellen voor publiek. Dit is mijn verhaal, daar moet je het mee doen." Het levert veel reacties op uit de zaal. "Herkenning, steun, persoonlijke welgemeende adviezen. Je weet niet precies wat het doet bij de luisteraar,



en kracht*

Trainers en deelnemers van Photovoice

maar onszelf heeft het een bijzonder goed gevoel gegeven", zegt een medewerker. Een andere deelnemer vult aan: "Ik voel me een stoer wijf, dat ik dit gedaan heb!"

Hoe nu verder?

De volgende stap, buiten de veiligheid van de groep, is toch weer een flinke uitdaging. Het gevoel overheerst dat het verstandig is om stapje voor stapje verder te gaan. Door het aan de orde te stellen in het eigen team, te kijken hoe er daar op gereageerd wordt. Door de eigen (ervarings-)kennis te delen, in de hoop dat dit een olievlekwerking heeft naar de rest van de organisatie.

(*) "Open over kwetsbaarheid en kracht" is een verwijzing naar Parnassia. Zij hebben een OOKK-team (Openheid Over Kwetsbaarheid en Kracht).

Aanpak Photovoice

Photovoice is een training van negen bijeenkomsten waarin hulpverleners met een psychische kwetsbaarheid een bewustwordingsproces doormaken rond schaamte, stigma en zelfstigma en wat dat met hen doet. Dit gebeurt in een persoonlijke en interactieve setting met gemiddeld zes personen per groep. De deelnemers delen hun eigen ervaringen en kijken hoe dat in hun contact met cliënten en collega's van meerwaarde kan zijn. Uiteindelijk werken ze toe naar een presentatie met twee foto's en verhalen. Zo vertellen deelnemers hun eigen verhaal aan een publiek. Centraal daarin staat wat (zelf)stigma met hen doet. Het publiek wordt uitgenodigd om ervaringen te delen, zodat over en weer begrip ontstaat. De training wordt verzorgd door Madeleine Prinsen en Lenny Heuver. Je kunt je voor deze training aanmelden via Eduweb.