

HERSTELREIZEN

Een nieuwe levenslijn

Het risico dat je neemt voor iemands herstel kan niet groot genoeg zijn

'Iedere goede hulpverlener weet dat mensen sneller beter worden als er aandacht voor ze is.' Die aandacht is er ook op de herstelreizen. Rokus Loopik organiseert 'herstelreizen' naar New York voor patiënten en hulpverleners. De deelnemers zijn al net zo enthousiast als de organisator.

tekst Ansjie Adema | yn@ypsilon.org illustratie Anna Wikje Roorda Boersma

Door de reactie van mijn werkgever op mijn autisme had ik een paar zware jaren', schrijft Carolien. Zij verloor haar baan en raakte stuurloos. Nu doet ze vrijwilligerswerk in een cliënt-gestuurd woonvorm en is gecertificeerd 'ervaringsdeskundige'.

Toen Carolien werd gevraagd mee te gaan op een herstelreis naar New York, had ze daar geen hoge verwachtingen van. Ze was wel nieuwsgierig naar wat cliëntgestuurd voor Amerikanen betekende.

Ondanks een paar tegenslagen aan het begin van de reis voelde ze zich veilig. De relaxte houding van de Amerikanen gaf haar inzicht in de krampachtige manier waarop zij zelf met dingen omging. Haar meest dierbare herinnering is de avond dat ze de anderen vertelde over haar overleden broertje. Hij wilde altijd naar Amerika. Daarom maakte ze deze reis ook voor hem. Haar verhaal en het gedicht dat daarbij hoorde raakten het gezelschap.

Door de ervaringen die Carolien opdeed verdween haar stuurloosheid. Ze bleek meer te kunnen dan ze ooit had gedacht. Inmiddels houdt ze lezingen over de reis naar New York. 'Kom uit je comfortzone. Stel je open voor nieuwe ervaringen.'

Hier en nu

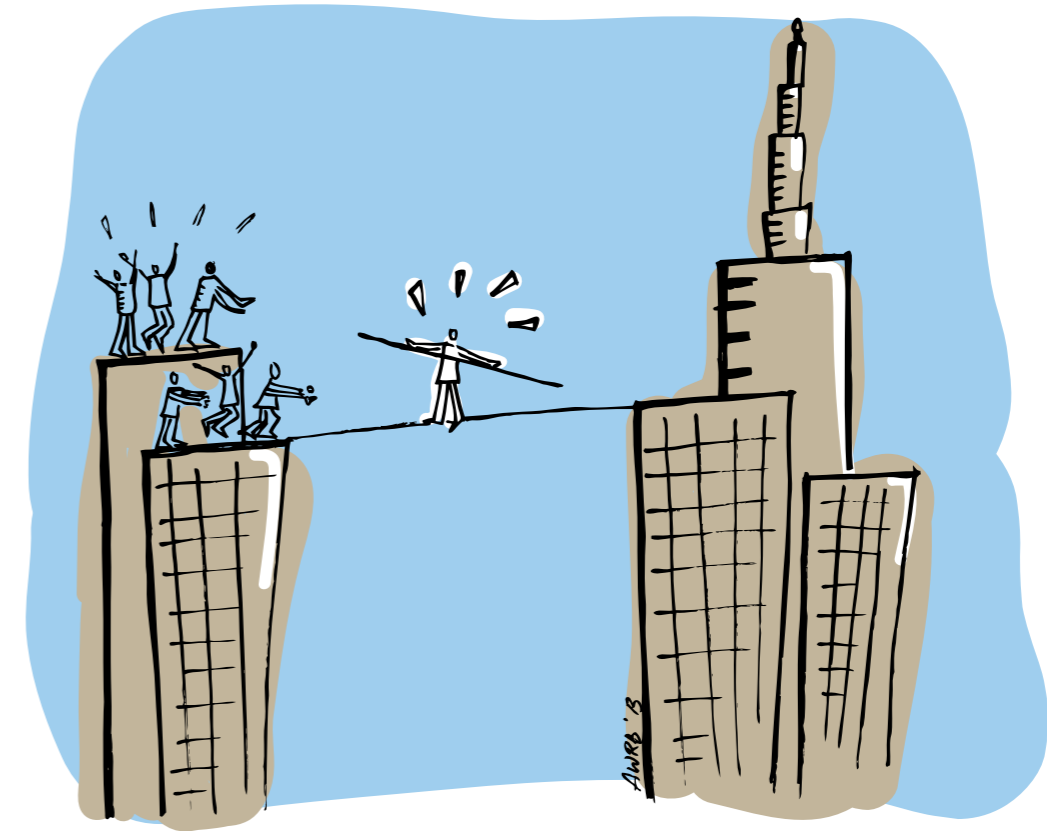
'Veel mensen hebben in hun jeugd dramatische dingen meegemaakt', vervolgt Rokus. 'Die treden de wereld met weerstand tegemoet. Al het nieuwe dat ze meemaken kleuren ze in op basis van die trauma's. Door de herstelreizen krijgen mensen een positieve ervaring die niet lijkt op wat ze hebben meegemaakt.'

Daardoor beseffen ze: ik zit niet in het verleden, niet in de toekomst, maar in het hier en nu. Ze bouwen een nieuwe levenslijn op. Het gaat niet over slachtofferschap, maar over meesterschap, over evenwicht en moed. Mensen kunnen terugvallen, ook dat hoort daarbij.

De indrukwekkende verhalen van de Amerikaanse ervaringsdeskundigen over hun herstel komen hard binnen bij de Nederlandse cliënten. Als ze terug zijn stuiteren ze nog jaren op de energie die ze opdeden. Hun herstel komt in een stroomversnelling. Ze vinden een huis, een baan en krijgen relaties.'

Odette, projectleider-ervaringsdeskundige bij GGZ Altrecht in Utrecht, zag aanvankelijk tegen de reis op. Ze was niet alleen bang om te vliegen, maar moest meer angsten overwinnen. Toch ging ze mee om inspiratie voor haar werk op te doen. Tijdens de voorbereiding al voelde ze dat ze er niet alleen voor stond.

Vanaf de eerste dag deelden de deelnemers hun ervaringen met elkaar. Haar reisgenoot Melvin vertelde dat een stewardess haar hand naar haar hart bracht toen hij in New York het vliegtuig verliet. Hij had haar tijdens de vlucht verteld over zijn herstel van een psychose.



Odette schrijft enthousiast over de projecten die ze bezocht. Ze ontmoette Amerikaanse ervaringsdeskundigen en was onder de indruk van hun veerkracht. Ze bevrijdde zich van haar angsten en heeft er menig traantje achtergelaten.

Lang dacht ze dat ze er niet toe deed, maar in New York hervond ze haar kracht waardoor ze nu anders in het leven staat. Ze weet wat ze in haar mars heeft en voor anderen kan betekenen. 'Daar ben ik intens dankbaar voor,' schrijft ze. 'Het geheime wapen van Rokus: de wil om je te verbinden aan jezelf, aan je reisgenoten, aan alles wat voorbij komt tijdens deze experience.'

Geen vakantiereisje

Loopik: 'Ook de hulpverleners leren in die acht dagen meer dan in de schoolbanken. Het is heel Nederlands om te zeggen, moet dat in tijden van bezuinigingen? Maar verwar deze learning expeditions niet met een vakantiereisje!

Een patiënt moet enigszins stabiel zijn om mee te kunnen gaan op reis, maar perfect hoeft het niet te zijn. Het zijn mensen zoals Carolien en Odette. Of als Ruben, over wie ik schrijf in mijn column op de website.'

Ik heb het verhaal van Ruben gelezen. Tijdens de voorbereiding twijfelde Rokus of Ruben wel mee moest gaan, hij leek verward. Eenmaal ter plekke bleek dat hij zich grondig had voorbereid en een aanwinst was voor de groep. Hij liet zijn reisgenoten op een nieuwe manier kijken en luisteren naar de dingen om hen heen. 'De les uit dit verhaal: het risico dat je neemt voor iemands herstel kan niet groot genoeg zijn', zegt Rokus.

Mij leerde dit verhaal nog een andere les: mensen zijn meer dan hun ziekte en hebben ondanks of dankzij die aandoening een zintuig ontwikkeld waardoor ze extra gevoelig zijn voor de schoonheid die in de dingen om ons heen verborgen zit.

'Het geheim is', zegt Rokus, 'dat we niet alleen werkbezoeken afleggen, maar er een heel leerconcept omheen zit. Door de ervaring die je opdoet, blijft het geleerde langer hangen. Je leert door te dóen en door in dialoog te gaan met elkaar en met de andere cultuur. Je verbreedt je horizon doordat je in die andere omgeving niet op het vertrouwde kunt terugvallen. Voor vertrek is er een kennismakingsbijeenkomst. Ik bespreek de Amerikaanse cultuur, die vooral binnen de instellingen die wij zullen bezoeken wezenlijk verschilt van die in Nederland. De deelnemers krijgen advies over de beste houding voor het grootste leereffect. Of, zoals Carolien het verwoordt: 'Ontdek wat anderen je kunnen leren. Je zult zien dat het verhaal van die ander verrassend aansluit bij je eigen levensverhaal.' ✨

Informatie: www.rokusloopik.com