



Hulp op weg naar herstel

Familie en naasten zijn vandaag de dag goed vertegenwoordigd in de GGZ. In familieraden, door familievertouwenspersonen, in familiebeleid, in de triade.

Maar ook ervaringsdeskundige patiënten spelen steeds vaker een rol in de zorg. Op papier ziet het er prima uit. YN zoekt uit of de praktijk met het papier overeenkomt.

→ www.ypsilon.org/familiebeleid

‘Schaamte en stigma belemmerden mijn herstel. Met die ervaring probeer ik anderen te helpen deze negatieve tegenkracht te doorbreken.’ Antonis Stefaniotis werkt als ervaringsdeskundige bij het Centrum Eerste Psychose van Parnassia in Den Haag. Mieke Dorleijn praat met hem over zijn ervaringen en zijn werk.

‘Dat hier iemand werkt die ook een psychose heeft meegemaakt en nu in staat is om anderen te helpen, geeft hoop, zowel voor de patiënt als voor zijn naaste. Samen met de patiënt ga ik op zoek naar zijn mogelijkheden, zijn persoonlijke eigenschappen en kracht om zijn leven weer vorm te geven.’

Ervaringsdeskundige cliënten worden steeds meer ingezet in de GGZ. Terecht, want vanuit eigen ervaring contact maken en aansluiting vinden is van grote meerwaarde bij de behandeling van mensen met psychotische aandoeningen en schizofrenie.

Overgave

Antonis vertelt zijn indrukwekkende verhaal. Het begon met onzekerheid en paniekaanvallen. Slapeloze nachten, zorgen om een familielid en om zijn eigen toekomst gaven steeds meer stress. Hij raakte overbelast en verloor het vertrouwen in de realiteit. Dit leidde tot een opname. ‘Ik had mijn leven niet meer onder controle. Uiteindelijk kon ik accepteren dat ik hulp nodig had en mij overgeven aan een team van vreemde hulpverleners.’

Die overgave bracht rust in het heftige piekeren en de paniek nam af. Medicijnen hielpen om uit de chaos te komen. Heel erg belangrijk waren de contacten met Antonis’ familieleden. Zij kwamen trouw op bezoek, brachten eten mee en stonden met aandacht en warmte naast hem. ‘Ik begon langzaam inzicht te krijgen in wat er eigenlijk binnen in mij speelde, in de oorzaken van mijn problemen.’

De zwaarste periode volgde echter na de opname. De kleine stappen vooruit op de lange weg in de richting van herstel. Gewone dingen bleken ineens onoverkomelijke hindernissen: boodschappen doen, reizen met de tram. ‘Het leven was zwaar en somber, het plannen van de dagelijkse dingen viel tegen. Ik kwam niet tot initiatief. Die kwetsbaarheid en dat onvermogen zijn van zo’n sterke invloed op je functioneren. Ik onderdrukte mijn gevoelens en kon moeilijk steun, begrip en hulp aanvaarden.’

Pillen en praten, het is een cliché, maar het bleek voor Antonis de juiste combinatie. Een psycholoog hielp hem weer vertrouwen te krijgen in zichzelf en in zijn toekomst.

Via een scholingstraject bij de Parnassia Academie volgde Antonis uiteindelijk een opleiding met stage, waarna hij startte bij het Centrum Eerste Psychose.

Ontspanning

Antonis is aanwezig bij de behandelplanbespreking. Hij bezoekt cliënten tijdens een opname, organiseert groepen en voert individuele gesprekken. Hij biedt structuur, contact en ontspanning. Heeft een lotgenotengroep en mindfulnessstraining in zijn aanbod en gaat samen met cliënten sporten. Voetballen in een team bijvoorbeeld.

‘Na zo’n ingrijpende periode is het belangrijk om geen druk of haast te voelen. Ontspanning is nodig om te kunnen herstellen. Daarover moet je geen schuldgevoel hebben. Het is noodzakelijk om de tijd te nemen om te rouwen en om je te ontwikkelen.’

Antonis haalt veel voldoening en energie uit zijn werk bij het Centrum Eerste Psychose. Het geeft betekenis aan zijn ervaringen. Een psychose doormaken is indringend en angstig. De weg naar herstel kan heel moeilijk zijn. Omstandigheden en doelen verschillen van persoon tot persoon, maar de ervaringen van een ervaringswerker kunnen iemand veel leren over zijn eigen kracht, ambities en het opbouwen van zelfvertrouwen.

Mieke Dorleijn | yn@ypsilon.org