

# Project 'Drie kunnen meer dan één'

## Nieuwsbrief 4



Maart 2024

In december 2020 is het project 'Drie kunnen meer dan één' gestart. In dit project werken vier organisaties (MEE Samen, RIBW Overijssel, GGNet en Dimence) en Hogeschool Windesheim samen aan het verbeteren van de samenwerking tussen cliënten, naastbetrokkenen en professionals.

Dit is de vierde nieuwsbrief, waarin de volgende onderdelen aan bod komen:

- 1) Waar staan we nu in het proces?
- 2) De spelsessie
- 3) Ervaringen tijdens het leertraject voor naasten
- 4) Implementatie en borging
- 5) Het slotsymposium

### 1) Waar staan we nu in het proces?

Na ruim drie jaar zijn we aan het toewerken naar een afronding van het project. Even om het geheugen op te frissen: we zijn in 2021 begonnen met interviews met cliënten, naasten en professionals, en hebben een enquête afgenomen. Dit gaf ons een eerste beeld van kwesties die spelen in de samenwerking in de driehoek. Hier kwam een tiental thema's uit naar voren. Met die thema's zijn we in leerwerkgroepen – met cliënten, naasten en professionals - verder gaan werken. Doel was het vinden van manieren om de samenwerking te verbeteren. Tijdens de leerwerkgroepen kwamen we er achter dat in de samenwerking veel gedachten en gevoelens niet worden uitgesproken, wat echt contact en een goede samenwerking in de weg zit. Om mensen bewust te maken van dit ongemak en het te doorbreken hebben we een aantal werkvormen ontwikkeld.

#### Werkvormen

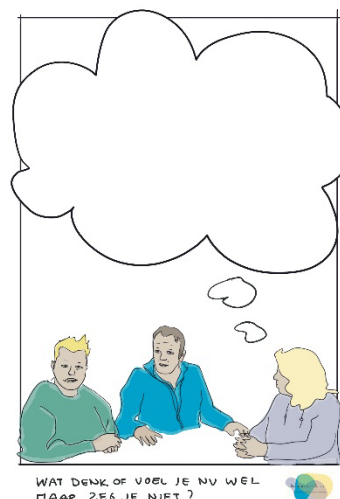
Om te beginnen hebben we een spelsessie ontwikkeld, waarin professionals, naasten en cliënten kunnen ervaren dat in de samenwerking veel ongezegd blijft, wat dit doet met de samenwerking en wat er gebeurt wanneer gedachten en gevoelens wél worden uitgesproken. Meer over de spelsessie is hieronder te vinden.

Een tweede werkvorm heeft vorm gekregen rondom de posters die we tijdens dit project hebben gemaakt van uitspraken van deelnemers. Het zijn gedachten die zij om één of andere reden niet hebben uitgesproken, of uitspraken van anderen die hen altijd zijn bijgebleven. Voor een aantal van deze (vaak negatieve) gedachten en uitspraken hebben we een alternatief bedacht, bijvoorbeeld:



Op basis van deze posters hebben we een paar bijeenkomsten georganiseerd om hierover het gesprek met professionals, naasten en cliënten aan te gaan. Hoe kijken ze naar deze uitspraken en de alternatieven? Wat herkennen ze wel of niet? Hebben ze zelf nog voorbeelden waar een positief alternatief bij bedacht kan worden? De posters zullen we vrij beschikbaar stellen voor andere organisaties om dergelijke bijeenkomsten mee te organiseren.

Een derde werkvorm is een hulpmiddel tijdens het gesprek in de driehoek om een moment pauze te nemen en ruimte te geven aan gedachten en gevoelens die niet geuit worden. Het is een hulpmiddel dat ontwikkeld is door Social Work student Nienke Horst en zich vooral richt op jongeren. Wanneer de professional het idee heeft dat gevoelens of gedachten ongezegd blijven, kan deze het gesprek pauzeren en een klein stripverhaal op tafel leggen. Dit bestaat uit drie afbeeldingen met personen met een denkballon boven hun hoofd. Iedere deelnemer aan het gesprek kan voor zichzelf de denkballon invullen, en kan zelf kiezen om dit met de anderen te delen of niet.



Tot slot is student aan de master Kunsteducatie Sarah de Pierre een interventie aan het ontwikkelen rondom de metafoor van de stoel, gebaseerd op vragen en uitspraken zoals 'op welke stoel zit jij' en 'het niet onder stoelen of banken steken'. Deze kwamen tijdens het hele project vaak terug en bleken tot de verbeelding te spreken. De interventie is nog in de maak, en wordt tijdens het slotsymposium een eerste keer getest.

## 2) De spelsessie

Om cliënten, naasten en professionals te laten ervaren hoeveel verschil het kan maken wanneer ze binnen de samenwerking in de driehoek hun gedachten en gevoelens wél uitspreken, hebben we een spelsessie ontwikkeld. Middels een aantal spelvormen leren de deelnemers elkaar iets beter kennen en creëren we een open en veilige sfeer. Daarna gaan de deelnemers in kleine groepen uit elkaar en bespreken ze situaties waar ze een vraag over hebt of die ze lastig vonden m.b.t. het samenwerken in de driehoek. Ze kiezen één van deze situaties en maken samen een tableau vivant (een levend beeld) van de situatie. Deze beelden worden één voor één besproken. Eerst vertellen de andere groepjes wat zij denken te zien in het beeld. Daarna licht de persoon die de situatie heeft ingebracht het beeld toe. Daarna wordt de spelers in het beeld gevraagd om een zin tekst uit te spreken die ze passend vinden bij hun positie. Wat zou je zeggen als je nu deze persoon was? Een volgende stap is dat de mensen in het groepje van rol wisselen om zo te ervaren hoe dat is in die rol. Wat ervaar je in die houding? Wat denk je? Wat wil je? Daarna bouwen we het beeld uit tot een scene waarin het probleem of dilemma in de situatie duidelijk wordt maar nog niet wordt opgelost. Daarna gaan we in gesprek over de vraag: wat denk je wel maar zeg je niet? Wie zou dat kunnen uitspreken? Als je de scene verder speelt, wat brengt dat dan teweeg in die situatie?

Er zijn een aantal spelsessies georganiseerd bij Dimence en RIBW-Overijssel; bij GGNet staat nog een sessie in de planning. Bij MEE is er niets van de grond gekomen.

Er zijn 3 typen sessies gehouden:

- Met alleen hulp-/ zorgverleners; daarbij spelen zij ook de rollen van cliënten en naasten.
- Met hulpverleners en naasten; alleen de cliënten ontbraken.

- Met aanwezigheid van alle drie de 'partijen'.

Laatstgenoemde levert het meeste op, omdat het bewustwording bij alle drie de partijen teweeg brengt. Ook biedt dit meer mogelijkheden in de sessie zelf: de partijen kunnen van rol wisselen, en ervaren hoe dat is.

Wat is dan die opbrengst?

#### *1. Meer gelijkwaardigheid.*

Door de opwarmende spelelementen, vallen al snel de grenzen weg tussen de drie partijen. Alle deelnemers zijn gewoon mensen, gelijkwaardig, en de sfeer is ontspannen. Je leert elkaar op een andere manier kennen, en omdat je niet meer achter tafels zit maar je allemaal letterlijk 'in de ruimte begeeft', vallen de onderlinge grenzen weg. De gelijkwaardigheid zit ook in het samen ervaren van dezelfde grenzen waar je tegenaan loopt. Bijvoorbeeld bij een sessie op de afdeling Jongvolwassenen, waar jongeren 18+ werden en de overgang van Jeugdzorg naar Wmo en volwassenzorg speelt, ervaren ouders en hulpverleners dezelfde onmacht bij alles wat niet bekend is in de ingewikkelde regelgeving en financiering. "De professional weet het wel"? Nee dus, ook de professional kan onzeker zijn. Daarbij voelt het ook gelijkwaardig als rollen wegvallen; als mensen ontdekken dat bijna iedereen meerdere rollen kent (hulpverlener, naaste, client).

#### *2. Diepere bewustwording.*

De sessies worden ingeleid met de opbrengst uit het onderzoek. Het meest centrale punt hierbij is: alle drie de partijen kennen diverse vormen van 'behandelschade' in de langdurige GGZ-zorg. Dat maakt dat niemand geheel vrij in de samenwerking staat: cliënten, naasten en hulpverleners dragen allemaal een lange geschiedenis met zich mee, met daarin teleurstelling, slechte ervaringen, pijn, mislukkingen, verdriet en boosheid. Deze schade veroorzaakt bij alle drie de partijen in wisselende vorm terughoudendheid, 'onderstromen' vol gevoelens, en ook ontwijking van lastige gesprekken. Er wordt van alles gevoeld en gedacht, maar niet hardop uitgesproken. Het gaat er niet om dit eindeloos te analyseren en bespreken – dat helpt niet verder. Door het uit te beelden met een tableau vivant, en er daarna verder mee te spelen, dringt deze werkelijkheid dieper door bij de drie partijen.

#### *3. Meer begrip voor elkaar, door verheldering.*

Door de bewustwording, gaat elk van de drie partijen beter beseffen welke rol ze zelf spelen in de samenwerking: wat ze zelf laten liggen/ niet uitspreken, wat ze blokkeren door hun emoties als boosheid. Er ontstaat meer begrip voor de ander, en meer begrip voor hoe lastig de communicatie dus écht is. Dat schept ruimte om elkaar andere vragen te stellen, en ook om het verdriet over de onmacht (die vaak speelt in chronische psychiatrie) met elkaar te delen. Hulpverleners kunnen het verdriet van naasten er beter laten zijn in plaats van weg te redeneren. Naasten kunnen omarmen dat de client soms liever heeft dat ze hem/haar nemen zoals hij/zij is in plaats van altijd maar aan te sturen op verbetering en verandering. Cliënten krijgen meer begrip voor waar hulpverleners tegenaan lopen.

#### *4. De mogelijkheid om te oefenen in meer openheid en kwetsbaarheid.*

De sessies blijken een veilige plek te zijn om te oefenen met wat ieder lastig vindt. Mensen hebben allerlei redenen om niet te zeggen wat ze denken en voelen. In de speelsessies wordt dit gewoon geprobeerd en blijkt het reuze mee te vallen, wordt een situatie echt verhelderd (niet altijd

opgelost), en zijn deelnemers blij en opgelucht over wat er dan toch een keer uit is. Kortweg: je geeft jezelf en elkaar duidelijkheid en dat opent de weg naar een ander, beter gesprek.

#### *5. Een sluimerend conflict kan worden omgezet in gedeelde kwetsbaarheid.*

Wat we veel hebben gezien in de sessies, is onenigheid tussen naasten en hulpverleners over de behandeling. De client is hierbij de wegduikende derde, die dit niet verdraagt, die met beiden verder wil en moet, maar in de knel komt met loyaliteit naar beiden. Het is vaak geen knallende ruzie, maar toch een doodlopende weg: de naaste reageert vanuit emotie (boosheid, teleurstelling), de hulpverlener vanuit ratio en cognitie (professioneel blijven, nóg eens uitleggen, proberen te overtuigen). Het helpt enorm als een hulpverlener erkenning geeft van de pijn bij naasten en dan ook nog durft zeggen: 'ik weet het soms ook niet, zelf voel ik ook onmacht'. Wat erg belangrijk bleek bij de sessies, was dat we bij de tableaux vivants met elkaar bedachten: wat is ieders intentie in deze scène? Uitgaand van ieders goede bedoeling. Dan brak vaak het besef door: maar op deze manier komt die goede bedoeling niet uit de verf. Dan moet je echt een andere toon aanslaan om elkaar te begrijpen. Nog anders gezegd: door het spel komen de hulpverleners dichterbij hun eigen emotie.

#### *6. Waar gespeeld wordt, wordt gelachen.*

Tot slot: chronische psychiatrie kan erg zwaar voelen. Dan zijn humor en een beetje lucht niet overbodig. In de spelsessies is óók veel gelachen; en samen lachen brengt mensen dichterbij elkaar.

### 3) Ervaringen tijdens het leertraject voor naasten

Ria Sijbersma en Frederiek Overbeek hebben het leertraject voor naasten begeleid. Dat was niet alleen voor de naasten in de groep een leerzaam proces maar ook voor henzelf als trainers. Ria vertelt hierover:

"We zijn gestart met 12 naasten; waarvan ouders, kinderen, broers en zussen maar ook naasten die en kind waren van, maar nu ook partner van, een dubbele rol als naaste dus. De leeftijden liepen uiteen van in de 20 tot in de 70 jaar. Opvallend veel van deze naasten zijn werkzaam in de zorg en vervullen zelf meerdere rollen, die van naaste, professional maar soms ook als (oud) client. Een aantal waren al actief in de naastbetrokkenenraad of ander adviesorgaan of waren voornemens om daar iets in te gaan doen.

Het was in beginsel even zoeken. We zijn niet gestart als lotgenotengroep, ook niet als zelfhulpgroep en ook niet als opleiding. Het doel was een leer- en ontdektraject voor de naaste. Wat is je ervaringskennis, wat zou je daarmee kunnen of willen om van betekenis te kunnen zijn voor anderen?

Uiteindelijk bleek het dit allemaal te zijn.

Het delen van ieders verhaal zorgde voor herkenning en erkenning; de theorie zorgde voor leren en begrijpen, de workshops zetten aan om oud zeer opnieuw te bekijken. Dat wat niet benoemd kon worden, kreeg alsnog een plek in een gedicht, een voordracht, een tekening. Thema's als schuld, rouw en levend verlies werden benoemd en besproken.

Er kwamen veel 'aha' momenten. Dat je als naaste ook een herstelproces te gaan hebt bleek voor iedereen nieuw. Met elkaar luisteren naar elkaars verhaal en daar kennis voor anderen uithalen gaf een andere kijk op het verleden maar ook nieuwe energie voor de toekomst. Sommige naasten zochten alsnog hulp, anderen dachten na over een opleiding tot familie ervaringsdeskundige of startten een coachbureau voor naasten of een lotgenotengroep."



#### 4) Implementatie en borging

Dan komen we bij de implementatie en borging van alle ontwikkelde interventies. De spelsessie wordt binnen Dimence en RIBW Overijssel in aangepaste vorm opgenomen in de SRH training en coaching. Binnen de SRH training is een dagdeel uitgetrokken voor triadisch werken. De coaches hadden al het idee dat hierin wat verdieping nodig was, en werden enthousiast toen ze hoorden over de invulling en impact van de spelsessie. Binnenkort organiseren we een train-de-trainer zodat ze de spelsessie goed kennen en kunnen uitvoeren. Zo nu en dan kunnen ze dan ook de volledige spelsessie organiseren, bijvoorbeeld tijdens een naastendag. Binnen GGNet wordt gekeken naar het opnemen van de spelsessie binnen de training Herstel Ondersteunend Werken (HOW).

Ook het leertraject voor naasten willen we graag een structurele positie geven. Hiervoor hebben we gesprekken gevoerd met een aantal organisaties voor mantelzorgondersteuning en met zelfregiecentra. Het blijkt echter nog best lastig te zijn om trainers te vinden die hiervoor de juiste achtergrond en ervaring hebben. Daarom zijn we ook, samen met het platform voor familie ervaringsdeskundigen, in gesprek met MantelzorgNL. De gedachte is dat zij het leertraject gaan aanbieden in heel Nederland, en zorgen dat hiervoor trainers beschikbaar zijn. Ook dit zal nog wat voeten in aarde hebben. We weten dat het lastig is om vanuit het sociaal domein in contact te komen met naasten, terwijl de GGZ deze contacten vaak wel heeft. In de samenwerking tussen de GGZ en het sociaal domein is echter nog een hoop te verbeteren. We overwegen een subsidieaanvraag in te dienen met MantelzorgNL, MIND, Movisie, het platform voor familie ervaringsdeskundigheid en Windesheim, om hier mee verder te gaan.

De overige producten en werkvormen die we hebben ontwikkeld stellen we ter beschikking via de website van Windesheim en ZonMW, MIND en Movisie.

#### 5) Het slotsymposium

Op **27 maart 2024** van **12.30-17.00 uur** vindt het slotsymposium plaats, in het auditorium van Windesheim. Wees allen welkom! U kunt zich aanmelden via deze link: [aanmelden\\_slotsymposium3kmd1\(formdesk.com\)](#)