



‘ZET JE ZELF EVEN NIEUWE?!’

Een beschrijving van de rollen bij Zelfregie Noord- en Midden-Limburg



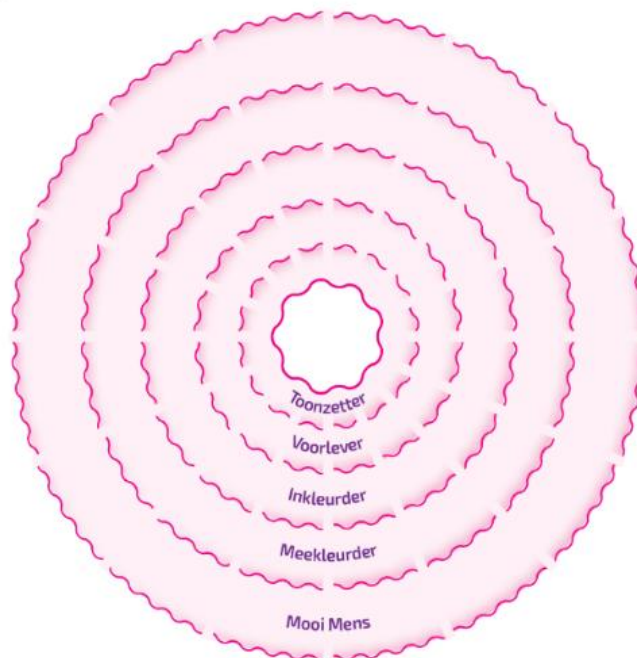
Zelfregie Limburg

Inleiding

Zelfregie Limburg is een organisatie die bestaat uit allerlei verschillende *Community's van Zelfregie en Herstel* in de regio's Noord- en Midden Limburg (met inmiddels ook een kleine uitbreiding naar het Zuiden). De onderdelen zijn gevestigd op diverse plekken. Er zijn Zelfregiecentra, Herstelhuizen, Zelfregie-groepen en allerlei denkbare vormen van *peer-support*, zoals hersteltrainingen, ambulante inzet van zelfregiecoaches en themabijeenkomsten voor naasten. De verschillende onderdelen hebben met elkaar gemeen dat ze uitgaan van het principe dat alle mensen samen het geheel maken en ieder op zijn of haar eigen manier een steentje bijdraagt. Of je nou voor het eerst komt binnenwandelen of al jaren ervaring hebt, je bent *altijd* van waarde, je hebt iets te brengen, **je doet ertoe**. Omdat mensen zelf de plek maken, zijn ze het goud van de organisatie. De bezoeker van vandaag kan de medewerker van morgen zijn.

De meeste mensen in de community hebben zelf ooit ervaren hoe belangrijk het is dat je ergens terecht kunt waar je welkom bent gewoon zoals je bent, waar je gezien wordt en niet hoeft te verbeteren of veranderen. Een plek waar je mensen ontmoet die jou begrijpen, met wie je kunt delen wat er met je is gebeurd en waar je je mee kunt verbinden. Een plek waar je meer eigenaar kunt worden van je verhaal, in plaats van dat anderen jou definiëren.

De vijf rollen van de Zelfregie-community's



Toelichting:

Als je kijkt naar de tekening met de cirkels, dan zie je dat de randen met kartelrandjes zijn getekend. Dat zijn de **rafelige randen** van het leven waar we als mens allemaal mee te maken krijgen. De randen zijn bovendien **onderbroken** en dat is de essentie van onze *community's*, namelijk dat de rollen **fluide** zijn en dat iedereen zich op zijn of haar eigen tempo en unieke wijze kan bewegen door de cirkels, van buiten naar binnen en andersom maar altijd op niveau van gelijkwaardigheid, samen bewegen, leren en groeien. Ook de context van je omgeving kan maken dat je een andere rol aanneemt; waar bevind je je en hoe ervaar je jouw rol dan? Bijvoorbeeld als je voor het eerst een training geeft, ben je meer in de rol van meekleurder naast iemand die dat al vaker gedaan heeft. Of misschien zit je een tijdje niet zo lekker in je vel en beweeg je wat meer naar een andere cirkel. Jouw tempo, jouw rol en iedere rol is even belangrijk. Niemand staat boven de ander, we staan naast elkaar en bouwen **samen** een bruisend bolwerk van Zelfregie en Herstel.

De groei die je doormaakt in je rol kan samenvallen met groeien in een functie, bijvoorbeeld als ervaringswerker. Dit noemen we de groeivijver.

Vakbekwaam

Het model van de rollen gaat over wie we zijn en wat we doen; onze visie en missie. Het gaat ook over ons **vak**; een heel erg mooi vak waar we trots op zijn. Een vak dat we willen blijven voeden en ontwikkelen maar ook koesteren en borgen. Vakmanschap is meesterschap en de *community's* zijn omgevingen waarbij je kunt denken aan de 'leerling-gezel-meester'-constructies zoals die vroeger waren ingericht voor Gildes (denk aan het bakkersgilde of het vioolbouwer-gilde). We leren van elkaar.

De methodieken die we hanteren, zijn in de loop van de afgelopen twintig jaar ontwikkeld en vastgelegd¹. We geven ons vak aan elkaar door. Het **vak** van op je handen zitten, de zorgreflex onderdrukken, je opstellen als een vraagteken, het wereldbeeld van de ander willen onderzoeken, normaliseren, hardnekkig anders kijken naar mensen en zien wat er wél kan in plaats van wat er allemaal niet goed gaat.

Het is geen makkelijk vak. Een valkuil kan zijn dat je met de beste bedoelingen de methodieken nét verkeerd uitlegt. Bijvoorbeeld als je zelf het ontbrekende netwerk wordt van mensen of iemand heerlijk laat liggen in het voor hem uitgestrekte vangnet. Een uitdagend leerproces, vooral als je je maar al te goed herinnert hoe het ooit voelde toen je zelf nog heel eenzaam was. Je wil dat niemand dat ooit nog zo ervaart, je wil het wegnemen en bent altijd beschikbaar met je luisterende oor. Dat is invoelbaar maar niet wenselijk. '**Professionele nabijheid**' is niet alleen nabij maar ook professioneel.

Een ander voorbeeld van hoe complex ons vak kan zijn, is dat het heel wat van je vraagt als je de ene dag voor (spreekwoordelijke) rotte vis wordt uitgemaakt en een dag later diezelfde persoon weer in alle openheid welkom wil heten. '**Elke dag opnieuw**' betekent elke dag opnieuw en niet: daar heb ik nu even geen zin in. Gevoelens van afwijzing en onzekerheid liggen op de loer en kunnen je eigen herstelproces best even flink ondermijnen.

¹ 'Het Participatiepalet', 'Visie op normaliseren', 'De negen waarden van mentale gezondheid' en de 'Wat zie je'-Wijzer

Maar dan ervaar je de kracht van de leermeesters om je heen. De mensen die al heel wat jaren meelopen en weten hoe je je voelt omdat ze daar zelf ook doorheen gingen. Die je kunnen laten inzien wat van jou is en wat van de ander en hoe je je daartoe te verhouden hebt. Je laat je vallen in het **vangnet van de community** en wordt opgevangen. Je veert terug en kunt weer verder. Je hebt geleerd.

Naomi

‘Het werken bij Zelfregie heeft ervoor gezorgd dat ik me van betekenis voel, me gewaardeerd voel de moeite waard voel. Het geeft me zingeving, het gevoel dat ik genoeg ben, begrepen, gezien en gehoord word. Het was voor mij als thuiskomen, eindelijk een plek waar mensen dezelfde taal spreken! Waar je niet veel woorden hoeft te gebruiken en dan toch begrepen wordt. Iets wat ik nooit eerder heb mogen ervaren. Daar ben ik ontielig dankbaar voor. Dankbaar voor het vertrouwen dat me werd gegeven, het warme en liefdevolle bad waar ik in terecht ben gekomen, de ruimte en tijd voor mijn eigen proces, het zien van mij en mijn kwaliteiten, het groeiproces wat ik doormaak, het onderdeel te mogen zijn van zo’n mooie organisatie, de inzichten, leergesprekken, het reflecteren, de achterwachtgesprekken en alle leerzame bijeenkomsten. En dat jullie me zien voor wie ik ben en dat dat okay is.’

Beschrijving van de rollen

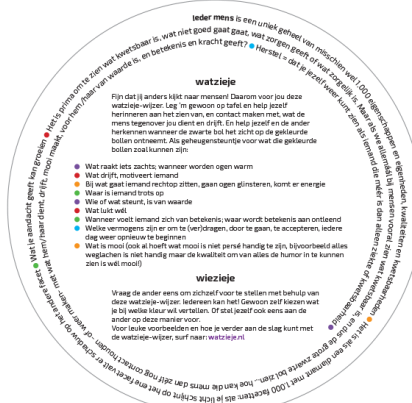
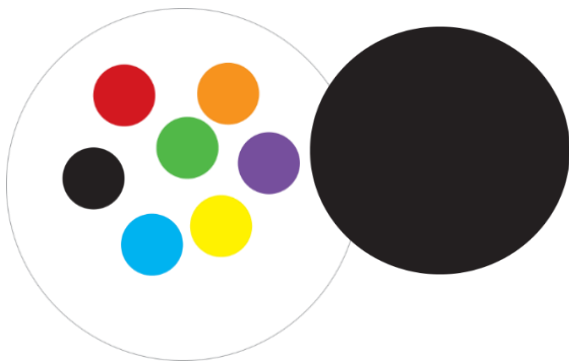
Mooi mens: dat zijn we allemaal!

Als je bij één van de *community's* van Zelfregie Noord en Midden een voet over de drempel zet, word je al direct verwelkomd als ‘mooi mens’: *Wat fijn dat je er bent!* Dat lijkt vanzelfsprekend maar het is onderdeel van de methodiek. We **kijken hardnekkig anders** naar mensen en **maken contact** met hun **kwaliteiten**.

Veel mensen gaan in de loop van hun leven van alles van zichzelf vinden, bijvoorbeeld door een slechte relatie met hun ouders of gepest te worden op de basisschool. Maar als daar nog omstandigheden bijkomen van langdurige ontwrichting, generationele armoede, uitbehandeld zijn, arbeidsongeschiktheid, uitsluiting en andere psychische en psychosociale problematiek, dan kunnen mensen ook gaan vergeten dat ze waardevol zijn, mooi zijn, dromen koesteren, geloven in zichzelf. *Zelfstigma* kan een ingrijpend gevolg van het langdurig te maken hebben met psychische of psychosociale problematiek.

Bij Zelfregie Noord en Midden wordt niet gekeken door een paradigmabril van Ggz-zorg die veelal gaat over ‘*Wat is jouw probleem?*’ en waar de aandacht uitgaat naar medicatie en behandeling. Nee. De Zelfregie-bril is die van de **Wat-zie-je-wijzer**, Oftewel; ‘**Wat is er mooi aan jou?**’ en ‘**Waar word je blij van?**’

Er wordt op een andere manier contact gemaakt. Het is niet beter of slechter dan de Ggz, het is wel *anders* en daarmee aanvullend.



Pascal

Al in zijn middelbare schooltijd kwam Pascal in behandeling bij de ggz nadat hij in een diepe crisis was geraakt ten gevolge van trauma's uit zijn jeugd. Sindsdien heeft hij vele opnames meegemaakt. Hij is een tijdje dakloos geweest.

Sinds kort heeft hij een woning maar zijn dagen zijn leeg. Hij heeft nooit gewerkt en hij heeft geen betekenisvolle activiteiten om te ondernemen. Veel mensen waar hij ooit mee omging, zijn afgehaakt en willen niet meer met hem omgaan.

De begeleider van het FACT stelt voor om eens langs te gaan bij het Zelfregiecentrum in de stad waar hij is komen wonen. Het duurt lang voordat hij de stap durft te zetten en de begeleider moet de eerste keer met hem mee omdat hij anders niet durft. Samen drinken ze een kop koffie en maken kennis met één van vrijwilligers die hun een rondleiding geeft.

Tijdens de rondleiding raken ze in gesprek over schaken. Op de lagere school deed Pascal mee aan regionale schaakkampioenschappen. Zijn ogen gaan glinsteren bij de herinnering aan de keer dat hij kampioen werd. De hele klas juichte voor hem en zijn ouders waren hartstikke trots. De vrijwilliger stelt hem voor aan iemand die het leuk vindt om 'n keer een potje te schaken. Pascal belooft terug te komen voor een 'ouderwets' potje schaak.

Als hij 's avonds op de bank zit in zijn nieuwe woning, beseft hij dat hij zich minder alleen voelt. Het was wat hectisch en druk op het Zelfregiecentrum maar ook gezellig en warm. Hij verheugt zich erop om terug te gaan. De herinnering aan zijn kampioenschap gloeit nog na en hij overweegt om zijn ouders te bellen. Hij heeft hen al een paar jaar niet meer gesproken.

Meekleurder: samen brengen én halen

Wanneer je als mens **tot je recht komt**, ga je ervaren dat je van betekenis kunt zijn. Dat kan bijvoorbeeld al zijn doordat je gaat helpen met de afwas, 'n keer soep maakt, een potje schaakt of helpt om gasten te ontvangen. 's Avonds zit je op de bank met het fijne gevoel dat je je verbonden hebt gevoeld of iets hebt kunnen doen waar je stiekem best goed in bleek te zijn. Veel mensen die voor het eerst bij Zelfregie Noord en Midden komen, hebben dat gevoel al lang niet meer gehad. Als je gedurende langere tijd vooral zorg hebt ontvangen dan kan het ingewikkeld zijn om jezelf nog te zien als iemand die iets te bieden heeft in de wereld. Bij Zelfregie word je uitgenodigd (en soms een beetje uitgedaagd) om ook iets te brengen.

Is de koffie op? Ai, vervelend, zet je zelf even nieuwe?!

Het mooie van het gevoel van tot je recht komen, is dat het naar méér smaakt. Je wil terugkomen om opnieuw iets te brengen, of nog een keer te winnen met schaken. Terwijl je zit te schaken, hoor je dat er een activiteit bedacht wordt voor de creatieve middag en je herinnert je dat je ooit hebt geleerd hoe je tassen kunt viltten. Je geeft het aan bij de vrijwilliger van het creatieve atelier en samen bedenken jullie hoe je een workshop kunt geven.

Omhoog struikelen

Tot je recht komen kan maken dat je wil groeien en groei kan betekenen dat je uit je comfortzone stapt. Je gaat dan omhoog struikelen. Iets wat eigenlijk heel normaal is maar wat misschien lijkt op een terugval. Het is lang geleden dat je die tassen hebt gevilt en opeens begin je flink te twijfelen. Gaat het je lukken om het uit te leggen aan anderen? Hoeveel mensen zullen meedoen? Gaan ze het wel leuk vinden? De gedachten buitelen over elkaar heen en iets wat aanvankelijk een mooi plan leek, maakt je nu opeens nerveus. Je slaapt er slecht van, krijgt geen hap door je keel en het is chaos in je hoofd. Je vraagt je af of je een terugval hebt en wil de activiteit afzeggen. Je vertelt het aan één van de ervaringswerkers die het onmiddellijk herkent. Ze vertelt hoe lastig ze het zelf nog steeds vindt om een cursus te geven en dat ze altijd zenuwachtig is vóór een lesdag. Maar dat ze inmiddels geleerd heeft dat het erbij hoort als ze iets nieuws probeert. Buiten je comfortzone liggen kansen om te groeien en als het heel spannend wordt dan lijkt dat soms op een terugval maar eigenlijk is het een **vooruit-val** waar je in terecht bent gekomen. Ze biedt aan om je steun te geven bij de workshop door er gewoon te zijn. Dat is een fijn plan en helpt je over de drempel van je eigen twijfels heen. Samen maken jullie er een mooie middag van. Er doen heel wat mensen mee die je vertellen hoe leuk ze het gevonden hebben.

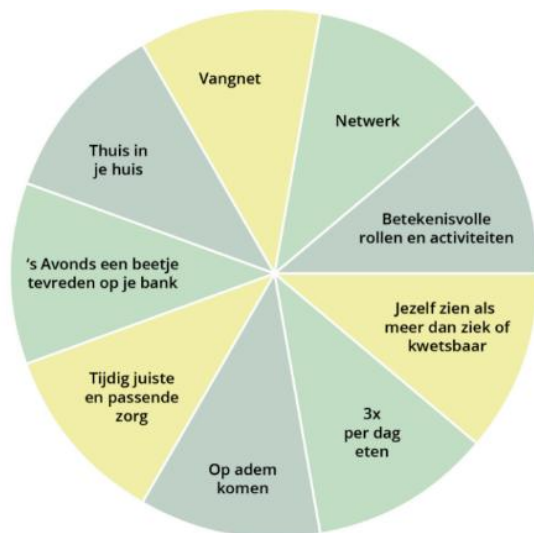
Als je 's avonds weer op de bank zit, geniet je nog flink na van alle fijne indrukken. Je slaapt een heel stuk beter en kijkt uit naar een volgende workshop om te organiseren!

Inkleurder: op je handen zitten en vraagteken zijn

Als inkleurder heb je een belangrijke rol als het gaat om anderen ruimte te geven zichzelf weer te gaan zien als een waardevol mens. Je biedt **vrije ruimte** waar herstel kan ontstaan. De community is voor een groot deel gebaseerd op de gezamenlijke kennis die de ervaringswerkers hebben over het terugvinden van rollen van betekenis na een lange periode waarin ze die kwijt zijn geweest. Ze herinneren zich dat bijzondere, hoopvolle proces waarbij ze ergens diep van binnen een sprankje hoop kregen. Het kan ook zijn dat je als naaste ontdekte dat je jezelf te lang hebt weggecijferd. Zó lang dat je bent vergeten wie je was. Je hebt ervaren hoe belangrijk het is om jezelf weer centraal te gaan stellen en je eigen proces aandacht te geven.

De herinneringen die ervaringswerkers hebben aan hoe dat voelde, is in wezen de essentie van de rol van inkleurder zijn. Want als je dat zelf hebt meegemaakt, geef je het ook makkelijker door aan de ander. Je faciliteert de vrije ruimte waarbinnen herstel kan ontstaan en je wens is om je te richten op de acht 'andere' waarden van mentale gezondheid. Je wil een kansrijke omgeving creëren waar mensen tot hun recht kunnen komen en aan herstel kunnen werken.

Wat belangrijk is in je rol, is dat je steeds bewuster leert om de ruimte te geven aan de ander. Dat doe je door een vraagteken te zijn. **De vraag ‘hoe werkt het voor jou?’** geeft de ander veel meer ruimte dan te roepen ‘ik weet wat jij moet doen!’



Een ander belangrijk aspect is aan de rol van inkleurder, is vertrouwen, zowel in jezelf als in de ander. Waar we ons als Zelfregie in onderscheiden, is dat we er hardnekkig van uitgaan dat **de meeste mensen deugen**. Bij ons geen toegangspoortjes en controles aan de voordeur, we geven liefst zo min mogelijk sancties. We willen **elke dag opnieuw** ieder mooi mens verwelkomen, ook als dat een uitdaging is, ook als het iemand de dag daarvoor niet lukte om in contact te zijn met zijn 'mooiste zelf'.

Lidwien

Het leven van Lidwien kenmerkt zich door vele verlies- en rouwervaringen die zware sporen hebben nagelaten op haar welzijn en mentale gezondheid. Zoals voor velen van ons geldt, is haar situatie op enig moment uitzichtloos en hopeloos. Ze raakt verstrikt in haar eigen onmacht en heeft niet meer het idee daar ooit nog uit te zullen komen.

Door een begeleidster wordt Lidwien gewezen op de mogelijkheid om een tijdje te verblijven in het Herstelhuis. Ze besluit om de stap te wagen.

Aanvankelijk onttrekt ze zich aan het hele gebeuren in het Herstelhuis maar ze komt langzaam tot rust en raakt in gesprek met de ervaringswerkers. Zij houden haar een spiegel voor en ze begint te beseffen dat ze haar leven wil veranderen. Ze vindt de moed om stappen te zetten die daarvoor nodig zijn.

Lidwien voelt zich meer en meer thuis in het Herstelhuis en er begint iets te kriebelen. Het gevoel dat ze iets kan betekenen, dat ze graag haar steentje wil bijdragen aan het geheel dient zich aan.

Op een dag trekt ze de stoute schoenen aan. Ze vertelt dat ze graag iets wil betekenen voor andere gasten. Ze start met een warmloophase en wordt vrijwilliger.

Lidwien bloeit op en het werk in het Herstelhuis blijkt voor haar een heel kansrijke context te zijn. Ze beweegt door de cirkel heen en groeit door in haar rol. Vandaag de dag heeft ze daar een functie als ervaringswerker.

*In de uitvoer van haar functie komt Lidwien ook de nodige uitdagingen tegen. Om op haar beurt ruimte te krijgen voor haar eigen leerproces, wendt Lidwien zicht tot de **voorlever**.*

Voorlever: bewust bekwaam

Voorlevers werken al een aantal jaren bij Zelfregie NML of in de wereld van Zelfregie- en Herstelcentra. Door hun jarenlange ervaring met vooruit vallen en omhoog struikelen, hebben zij veel kennis over hoe je dat nou eigenlijk doet, dat inzetten van die gezamenlijke en eigen ervaringen binnen zo'n gekke club als de onze.

Voorlevers zijn de meesters in de leerling-gezel-meester constructies maar weten ook dat ze zelf altijd lerende blijven. Dat hun herstelproces een proces is van 'leven met' en dat ze net zoveel kunnen leren van iedere bezoekers als vind hun leidinggevende.

Zij begrijpen hoe het is om door de cirkels te bewegen, hoe het voelt, wat er allemaal van je verwacht wordt en wat je daarin te leren hebt als inkleurder. Zij helpen beginnende medewerkers met reflecteren op hun eigen handelen en het proces te doorlopen van onbewust bekwaam naar bewust bekwaam. Wat doe ik? Wat doe ik niet? Waarom doe ik dat en is het in overeenstemming met onze methodieken?

Voorlevers weten uit ervaring hoe groot de uitdaging kan zijn om je elke dag opnieuw open te stellen, je eigen privésorres te parkeren, je niet te laten verleiden om voor iemand te gaan zorgen. Zij leven onze werkwijze voor op inhoud en maken ruimte voor individuele processen van mensen. Zij hebben hun eigen WRAP-gereedschapskist op orde om met rust, vertrouwen en visie op de vloer te staan.

Joris

Mensen die Joris ontmoeten, voelen zich direct bij hem op hun gemak en vertellen vaak al heel snel hun hele levensverhaal. Joris heeft als ervaringsdeskundige veel kennis van herstelprocessen en deelt deze graag, maar waakt er ook voor om mensen voldoende ruimte te geven voor hun eigen unieke proces.

Joris heeft een eigen achtergrond van verlies en ontwrichting en ook zijn eigen proces vraagt af en toe aandacht. Hij weet inmiddels goed met zijn kwetsbaarheid om te gaan en weet daarin zijn balans te behouden. Hij heeft de 'Masterclass Herstel' doorlopen, kan omgaan met weerstand en heeft voldoende veerkracht bij tegenslag. Hij is een betrouwbare en stabiele persoon op wie mooie mensen, meekleuders en inkleuders terug kunnen vallen.

Toonzetters: de vleugels van Zelfregie

In het midden van de cirkel is de laag van de toonzetters. Het is de kleinste en smalste laag want in aantal het geringste in de community. Toonzetters vliegen als het ware over de cirkels heen,

zetten koers uit, bepalen richting. Als toonzetter ben je het boegbeeld van de organisatie; voorop en goed zichtbaar. De waarden en de visie Zelfregie heb je mede geformuleerd en zijn verankerd in je ziel. Je kunt met enige afstand naar het groter geheel kijken, zonder de verbinding met de mensen waar het om gaat uit het oog te verliezen.

Toonzetters dragen, verdragen en worden gedragen. Aan de ene kant zijn het de spreekwoordelijke hoge bomen die veel wind vangen, Aan de andere kant krijgen ze vleugels van hun werk, laten ze zich dragen door de magie van de ontmoetingen, de groei, de kansrijke contexten en alles wat er dagdagelijks gebeurt in de *community's*. Ze maken blijvend ruimte voor de bottom-up beweging die zo kenmerkend is voor Zelfregie.

Hoe dieper je in de kring komt, hoe meer dienend jouw rol wordt aan het grotere geheel.

Voorbeeld: Sara

Wie Sara ontmoet ziet een vrouw met natuurlijk leiderschap. Ze straalt kennis en kracht uit en laat in overleggen en presentaties zien dat ze een groot analytisch vermogen heeft. Op gepaste momenten laat ze echter ook haar onzekerheid, kwetsbaarheid en boosheid zien.

Ze heeft in haar leven veel meegemaakt. Ze kwam in de ggz terecht en werd afgekeurd voor werk. Op het moment dat ze een voet over de drempel zette van het zelfregiecentrum had ze de hoop opgegeven ooit nog een betekenisvolle rol te kunnen vervullen. Het was een keerpunt in haar leven. Nu, als toonzetter, kent zij alle rollen binnen het zelfregiecentrum uit eigen ervaring. Ze kan daar contact mee maken en herkenning in vinden.

Hiermee geeft zij nu leiding. Ze zet de koers uit en borgt dat de visie en waarden voorop blijven staan. Regionaal en landelijk vertegenwoordigt ze de organisatie en draagt bij aan de ontwikkeling en bekendheid daarvan. Ze is boven zichzelf uit gestegen en spreidt haar vleugels van Zelfregie breed en ver uit.

