

Dit Ben Ik

nieuwsbrief

Juni
2018

Met deze nieuwsbrief houden wij u op de hoogte van de ontwikkeling van de interventie Dit Ben Ik. De interventie is bedoeld voor cliënten waar rollen, krachten en eigenschappen na langdurig verblijf in een GGZ instelling naar de achtergrond zijn geraakt. Op ontdekkingsreis door het levensverhaal wordt er gewerkt aan persoonlijk herstel

In deze nieuwsbrief:

Creativiteit en ontwerp: op ontdekkingsreis door je leven

Heleen over het gebruik van collectieve ervaringskennis

Jacob de Jong vertelt over zijn rol in de interventie

Het testen van de eerste versie van Dit Ben Ik: verslag en foto impressie

Marjon Huiting over Familie en Dit Ben Ik

Vragen, opmerkingen of een andere reden voor contact? Mail gerust!

l.vandermeer@lentis.nl

t.jonker@lentis.nl

Vanaf december 2017 zijn we bezig met de ontwikkeling van de interventie Dit Ben Ik. Wat is er in de tussentijd allemaal gebeurd?

- Een onderzoek en selectie van **bruikbare elementen** uit bestaande interventies
- In **gesprek met bewoners** van Lentis Zuidlaren over de interventie
- In **gesprek met professionals** over de interventie
- Het ontwerpen van **non-verbale mogelijkheden** om het levensverhaal te ontdekken samen met creatieve professionals en filosofen
- Het **testen van de eerste versie** van Dit Ben Ik samen met bewoners van Lentis Zuidlaren en professionals

Samen op ontdekkingsreis door je leven, de eerste stappen zijn gezet. Het gezamenlijk aangaan van ervaringen waardoor herinneringen worden geprikkeld is positief ervaren voor de focusgroep. Door ervaring komen we verder en daarom zullen we in de komende tijd nog meer ervaringen opdoen om DBI te verbeteren

Design creatieve sessie



Brainstormen voor Dit Ben Ik in de Big Building

Taal is een vanzelfsprekend hulpmiddel om herinneringen op te halen, maar wat als dat niet tot de mogelijkheden behoort? Dat was de uitdaging tijdens een creatieve sessie in de Big Building op 16 maart. We brachten uiteenlopende perspectieven van filosofie, design en fotografie samen met betrokkenen uit de GGZ en andere zorgsectoren. Deelnemers werden uitgedaagd om aan de slag te gaan met methoden uit Design Thinking. De sessie heeft geleid tot Dit Ben Ik als 'ontdekkingsreis van je leven' waarin gelijkwaardigheid tussen reiziger en medereiziger centraal staan en onderweg souvenirs worden verzameld van de reis. We danken alle deelnemers nogmaals voor hun waardevolle bijdrage!

Een probleem los je nooit op met dezelfde denkwijze als waarmee het is ontstaan –

Einstein

U vraagt zich af, waarom al die creatievelingen? Ieder mens ziet de wereld vanuit zijn of haar eigen perspectief, gevormd door allerlei factoren zoals je opvoeding en je omgeving. Als GGZ professional kijken we ook met een bepaalde blik, een 'paradigma'. Door andere perspectieven te betrekken zoals uit de filosofie, kunst of technisch ontwerp daag je het perspectief uit en kom je tot nieuwe inzichten en mogelijkheden om problemen op te lossen.

Heleen Wadman over het gebruik van collectieve ervaringskennis

“Als ervaringsdeskundige ben ik gevraagd om mee te werken aan de ontwikkeling van DBI. Als ervaringsdeskundige gebruik ik in mijn werkzaamheden naast mijn eigen ervaringskennis, collectieve ervaringskennis. Voor de ontwikkeling van DBI leek het mij goed om een vorm te vinden om deze collectieve ervaringskennis te vergroten, om meer perspectieven te betrekken. Binnen DBI zijn we een samenwerking gestart met de opleiding “Ervaringsdeskundige in de Zorg” aan de Hanzehogeschool in Groningen. We hebben alle studenten (momenteel 50) gevraagd om deel te nemen aan focusgroepen



en op deze manier collectieve ervaringskennis m.b.t. herstel van identiteit te ontwikkelen. Deze focusgroepen waren een groot succes. Waar niet alleen de onderzoekers een grote hoeveelheid aan kennis ontwikkelden, was het ook voor de studenten een goede manier om hun (collectieve) ervaringskennis te ontwikkelen en inzicht te krijgen in de rol die een ervaringsdeskundige kan hebben in wetenschappelijk onderzoek. Momenteel zijn we samen met de opleiding aan het onderzoeken of er in de toekomst meer samenwerking mogelijk is tussen de opleiding en onderzoeker”

Jacob de Jong over zijn ervaring met **Dit Ben Ik**

“Ik kon kwaliteiten van mijzelf weer inzetten”

“Ik was erg blij dat ik eind januari bij het Dit Ben Ik project betrokken ben. Het kwam voor mij op een heel goed moment. Ik zat net in de overgang van een woning op het Lentis terrein naar een eigen plek in Zuidlaren. En ik vroeg me af: wat verandert er behalve dat ik nu een andere woonplek heb? De rest van mijn activiteiten waren nog op het terrein. Dit Ben Ik was voor mij een krent in de pap. Ik vind het een mooi project en ik vind het mooi dat cliënten worden betrokken bij Dit Ben Ik. Ik had het gevoel dat ik weer werd gezien door mensen. Ik kon kwaliteiten van mijzelf zoals dat ik dingen goed kan verwoorden, mijn gevoel voor humor en mijn sociale kant weer inzetten. Ik ontmoette ook weer nieuwe mensen in het project. Ik had hiervoor alleen te maken met verpleegkundigen en andere bewoners. Dus relaties die niet draaiden om behandelaar en cliënt. De komende tijd blijf ik bij het project betrokken en denk ik mee. Ik vind het een belangrijk project, het richten op de kwaliteiten van mensen komt volgens mij iedereen ten goede.”



Jacob (foto) is vanaf het begin betrokken bij Dit Ben Ik en gebruikt ook zijn eigen kennis en ervaring om bij te dragen aan de interventie

En nu: Proberen maar!



Op 15 mei verzamelden cliënten, familie, naasten, ervaringsdeskundigen, verpleegkundigen en verschillende professionals zich om de eerste versie van de Dit Ben Ik ontdekkingsreis te testen en te evalueren. Na een kennismaking hadden we een middag de tijd om in tweetallen verschillende ervaringen uit de ontdekkingsreis aan te gaan.

Na het vormen van een tweetal kreeg iedereen de keuze uit verschillende ervaringen. De ervaringen verschilden in uitdaging waardoor iedereen iets kon kiezen wat bij hem of haar paste. In een uur ging men met de duo fiets, de fiets of lopend de ervaring aan. Sommigen zochten naar een geur die herinneringen oproept, anderen haalden een ijsje in het dorp, maakte een tekening van een belangrijke plaats of zochten verschillende bomen en planten op het terrein om antwoord te geven op de vraag: wat zegt dit over jou? De ervaringen zijn positief en zowel bekenden als onbekenden van elkaar hebben in één uur nieuwe dingen ontdekt over zichzelf en de ander.



Marjon Huiting

Familie ervaringsdeskundige Dit Ben Ik

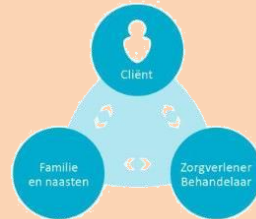


Al vanaf mijn 20^e levensjaar werk ik 'in de psychiatrie', begonnen in Bellingwolde op een Beschermende Woonvorm, waar ik veel laagdrempelig contact had met alle bewoners. Ik herinner me nog een uitspraak van een jonge vrouw; 'Nee ik kom echt nergens, vrienden zijn afgehaakt en familie daar heb ik geen contact mee. En alleen met de bus reizen, nee dat durf ik echt niet. Ik zou niet eens weten hoe ik dit zou moeten aanpakken....ik weet eigenlijk niet eens wie ikzelf ben.'

Als jonge vrouw ben ik echt geschrokken van deze uitspraak en heeft me steeds meer doen beseffen dat ieder mens graag zelfstandig wil zijn, zijn of haar eigen autonomie zoveel mogelijk wil behouden.

Nu ik zoveel jaren later betrokken ben bij het ART-project DIT BEN IK komen deze gedachten weer boven en is het heel fijn te werken met cliënten, familie/naasten en professionals en te praten over hoe krijgen mensen weer meer autonomie en grip op hun eigen leven als ze al zoveel jaren verblijven binnen de muren van de psychiatrie.

Als familie ervaringswerker spreek ik veel familie en naastbetrokken. Soms vinden naasten het 'omdenken' lastig: wat kan **wel** in plaats van **niet**. In de Triade denken we mee met elkaar, en niet alleen voor de cliënt. Dat zorgt voor gelijkwaardigheid.



Familie en naasten zijn vaak erg betrokken, maar hebben ook vragen hoe ze autonomie kunnen teruggeven zonder dat hun naaste(n) (weer) verzand in chaos; want dat is helaas vaak de ervaring in het verleden. Stapje voor stapje ontdekken we wie we zijn, wie we waren en waar we graag naar toe willen. Zo is dit ook binnen Dit Ben Ik, de gehele Triade doet hier aan mee.

Ook bij Dit Ben Ik hebben we gemerkt dat door samen te delen, bij iedereen een proces op gang komt waardoor je elkaar kunt ondersteunen. Zelfs tijdens het proces van Dit Ben Ik vindt men stukjes van de eigen identiteit terug. Dat zijn waardevolle zaken die we samen doormaken.

Ik kijk uit naar het vervolg van DIT BEN IK, waar we steeds concreter krijgen hoe we optimaal samen kunnen werken aan herstel na langdurig verblijf in een GGz-instelling.

Hoe nu verder?

In de komende periode gaan we in samenwerking met enkele afdelingen binnen Lentis Zuidlaren aan de **slag met de conceptinterventie**. Zo ontdekken we door te **doen** wat wel en niet werkt. Zo scherpen we de interventie aan. We zullen in de komende tijd zoveel mogelijk feedback verzamelen. In september dit jaar wordt de eerste versie van Dit Ben Ik voorgelegd aan een expertpanel. De eerste versie van Dit Ben Ik wordt daarmee in december dit jaar afgerond.