

'Positieve gezondheid maakt het leven een stuk vrolijker en aangenamer'

Corina Pieterman is voorzitter van de centrale cliëntenraad van Emergis. Als zij kennismakt met Positieve Gezondheid, krijgt haar leven een positieve draai. Ze ontdekt wat ze wil en hoe ze ondanks haar psychische kwetsbaarheid verder kan komen. „Ik gun dat iedereen.”

“Voor mij betekent Positieve Gezondheid uitgaan van eigen kracht en eigen regie. Kijken naar wat iemand kan, naast zijn psychische of lichamelijke kwetsbaarheid. Jaren geleden kwam ik als cliënt in de psychiatrie terecht vanwege depressies. Destijds richtte de hulpverlening zich vooral op mijn kwetsbaarheid, hoe ik daarmee kon leren leven. Mijn behoeftes werden niet bevraagd. Er kwam een diagnose en een behandelplan. Bij een psychologisch onderzoek, nu tien jaar geleden, blijkt dat ik een lichte vorm van autisme heb, ASS. Sindsdien weet ik waarom ik bijvoorbeeld moeite heb met plannen en organiseren. En hoe ik reageer bij veel prikkels. De echte omslag begint voor mij vier jaar geleden, als ik in de centrale cliëntenraad van Emergis kom. Ongeveer twee jaar geleden maakte ik ook kennis met Positieve Gezondheid. Sindsdien is mijn zelfvertrouwen gegroeid. Ik beleef mijn werk nu als zinvol, het geeft me voldoening. Als mij vier jaar geleden was gevraagd of ik voorzitter van de cliëntenraad wilde worden, had ik geantwoord: ‘Dat kan ik niet’ of ‘Dat is een ambitie die ik niet waar kan maken’. Toch is het zo gelopen. Ik ben trots op mezelf en op wat ik heb bereikt.

Regelmatig vul ik het spinnenweb in. Met de vragenlijst breng ik in kaart hoe ik mijn gezondheid op dat moment ervaar. Mij leert het positief kijken. Ik zie wat ik kan en dat biedt mij steun. Daarnaast geeft het me rust. Niet alleen in mijn hoofd, ook op het pad dat ik bewandel. Daar bedoel ik het volgende mee: als ik geen tien stappen tegelijk kan zetten om mijn doel te bereiken, maar wel vijf, vind ik dat voldoende. Verder heeft het me geleerd te accepteren dat het soms minder met me gaat. Omdat ik zie dat ik ook op die momenten kan blijven functioneren, al is het op een laag pitje. Eerder stopte ik gewoon met alles, omdat ik dacht dat ik het niet kon. Ik weet nu dat ik er mag zijn met mijn kwetsbaarheid. Dat gun ik iedereen.

**#positievegezondheid #connect
#menselijke relaties**

Om diezelfde reden ben ik blij dat Emergis het gedachtegoed van Positieve Gezondheid omarmt. Ik zet daar wel een kanttekening bij. Voor cliënten die al jarenlang in behandeling zijn, zal dit een hele stap zijn. Je moet ervaring opdoen, durven kijken naar jezelf en je gesteund voelen bij die ontdekkingstocht. Dat is anders voor cliënten die nieuw in de zorg komen. Die maken meteen kennis met Positieve Gezondheid. Natuurlijk zal het voor iemand die net uit een crisis komt niet meevallen meteen te benoemen wat hij of zij wil, kan of waar hij of zij blij van wordt. Want pas na langere tijd lukt het om antwoord te geven op vragen als: Hoe ziet mijn leven er nu uit, wat wil ik, wat heb ik daarvoor nodig en wat kan ik doen om me beter te voelen. En er is begeleiding nodig. Zeker in het begin. Daarom vraagt dit van medewerkers bij Emergis een andere werkwijze. Als de nadruk ligt op kwaliteit van leven, meedoen en zingeving en veerkracht, verloopt een gesprek wezenlijk anders. Ik hoop dat deze nieuwe manier van werken doordringt tot in de hele organisatie. Liever in de hele samenleving. Positieve gezondheid is van iedereen. De inzichten die mensen krijgen, maken het leven een stuk vrolijker en aangenamer.”



Corina Pieterman,
voorzitter centrale
cliëntenraad Emergis