

'Het gaat over waar jij zelf waarde aan hecht'



Of Positieve Gezondheid ook ervaringswerkers bij Emergis kan helpen in de ondersteuning van cliënten? Dat staat volgens senior ervaringswerker Jolanda Bolding als een paal boven water: "We begeleiden altijd al vanuit iemands krachten en mogelijkheden, ook al zien zij die soms zelf even niet."



Jolanda Bolding
senior ervaringswerker

"Als je in crisis komt, verlies je vaak het overzicht over je kwaliteiten of mogelijkheden. Het kan lijken of alles in het honderd loopt. Vanuit mijn ervaringsdeskundigheid ga ik graag samen op zoek naar de krachten van iemand, én hoe die in te zetten voor herstel. Vaak heeft iemand veelvuldig en voor lange tijd zélf deze krachten ingezet tijdens allerlei mentale uitdagingen. Dit zorgde ervoor dat hulp in de ggz niet nodig was. Dat hulp uiteindelijk wel nodig is, is niet omdat je kwaliteiten niet goed zijn, maar omdat je ze even niet meer goed weet in te zetten.

Zo'n kracht is bijvoorbeeld zorgzaamheid. Ben je heel zorgzaam maar voornamelijk naar anderen toe, dan ga je meestal over je eigen grenzen heen. Hoe kun je zorgzaam zijn voor jezelf? Met behulp van Positieve Gezondheid lukt het mij als ervaringswerker om daar nog meer handen en voeten aan te geven richting de cliënt. Door het spinnenweb te doorlopen, kijk je naar verschillende pijlers in iemands leven. Het helpt enorm om het gesprek op gang te krijgen, mensen zien eigenlijk zelf wat er al best goed gaat, maar ook waar het niet lekker gaat. Ik kan meekijken of we een kwaliteit of kracht vanuit de ene pijler in kunnen zetten bij een andere pijler waar het iets minder gaat.

Binnen de ervaringsdeskundigheid maken we onder andere gebruik van de krachtenmatrix, maar daar moeten mensen veel meer nadenken over de eigen krachten. Het kost meer moeite. Met het spinnenweb kunnen ze dit vaak beter benoemen. Daarnaast willen we de WRAP methode implementeren, die wat mij betreft volledig

aansluit bij Positieve Gezondheid. Je zet cliënten in hun eigen kracht en maakt samen een actieplan. Wat kun je inzetten ten tijde van crisis? Een gereedschapskoffer als het ware met allerlei tools waar je uit kunt kiezen.

Positieve Gezondheid maakt duidelijk dat wij als organisatie voor mentale gezondheidszorg er niet alleen voor kunnen zorgen dat iemand om kan gaan met zijn of haar mentale uitdagingen. Alleen door samen te werken vanuit alle facetten van onze samenleving en vooral zelf aan de slag te gaan. Die eigen regie is juist wat er nodig is.

Het spinnenweb kan inzicht geven waar iemands behoefte het meeste ligt. Niet alleen voor hulpverleners, maar ook vooral voor de cliënt zelf. Hij of zij kan vervolgens bepalen waar we als eerste mee aan de slag gaan. Ze hebben zelf eigenaarschap over het behandelplan. We kunnen iemand een zetje in de goede richting geven, maar zingeving gaat over veel meer dan mentale kwetsbaarheden. Het gaat over meedoen in de maatschappij, je lichamelijke gezondheid, maar belangrijker nog het gaat over waar jij zelf waarde aan hecht".