



INTERVIEW

DOOR: CECILE HENDRIKS, JOURNALIST

Vertel je verhaal op weg naar herstel

Ieder mens kent het donker: pijn, verdriet, schuld en schaamte; maar wie kennen het donker beter dan zij die in het circuit van de psychiatrie terecht zijn gekomen? Geestelijk verzorger Margreet Roos organiseerde samen met verhalenverteller Pete Pronk in april de themawEEK 'Vrij vertellen van je eigen levensverhaal'.

Doel van de themawEEK voor psychiatrische patiënten

Waarom ze een workshop speciaal voor psychiatrische patiënten hebben gehouden? "Ik houd van gekke mensen", legt Pronk (64) uit. "En eerlijk gezegd: ik ben zelf ook goed gek". Pronks ogen kijken ernstig vanonder zijn zwarte borstelige wenkbrauwen de kamer in. Hij maakt geen grapje. De Amsterdammer heeft het in zijn jeugd moeilijk gehad. Zijn moeder leed aan de ziekte van Huntington. Ze overleed toen hij zestien was. "Ik ben afgedaald in mijn eigen donkerte en er weer uit gekomen", zegt Pronk. "Ik ben niet bang meer voor het donker."

Maar voor ex-verslaafden en mensen met een psychische kwetsbaarheid geldt vaak dat hun angsten, verdriet en schaamte hun leven beheersen. "Ze weten niet meer wie ze zijn en hebben hun toekomstperspectief verloren", zegt Roos (49). "Ze denken dat ze iets fout

hebben gedaan. Vooral in hun sociale omgeving stuiten ze op onbegrip. Een verslaving of een psychose laat de puzzelstukjes van je leven uit elkaar vallen."

Uitwerking

Tijdens de themawEEK mochten deze mensen aan elkaar hun verhaal vertellen. "Ze moesten niet beter uit de week komen", benadrukt Pronk. "Het doel was dat ze uiteindelijk konden zeggen: 'mijn levensverhaal doet er verdorie toe!'" De deelnemers hoefden het licht niet te zien, maar werkten aan de acceptatie van de donkere kanten van hun bestaan.

'Herstelverhaal' even heilzaam als medicatie

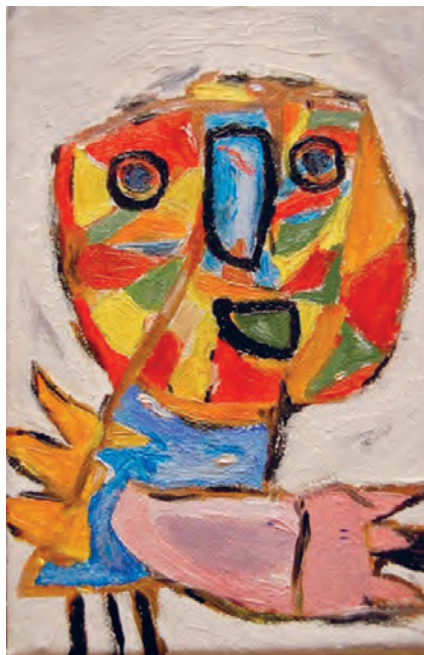
Konden deze mensen binnen de hulpverlening niet uit-en-te-na hun verhaal kwijt? "Het zal je verbazen", zegt Roos, "maar als je in de psychiatrie terecht komt, dan draait het vooral om medicatie. Hoe krijgen we de patiën-

ten zo snel mogelijk weer stabiel en hoe beheersen we met pillen de symptomen?” De werkdruk is hoog en er is simpelweg geen tijd voor levensverhalen. “Bovendien”, vult Pronk aan, “is er geen gelijkwaardigheid in dat circuit. De zorgverlener vertelt de cliënt hoe het met hem gaat. Het is wezenlijk anders dan wanneer je uit eigen beweging hulp zoekt bij een psycholoog.” Soms als Roos op huisbezoek gaat bij haar cliënten binnen de GGZ, neemt ze de tijd om naar de verhalen te luisteren. “Sommigen zitten letterlijk in het donker in de woonkamer”, vertelt ze. Ze gaat bij hen zitten en laat de cliënten vertellen. “Maar niet iedereen wordt daar emotioneel lichter van”, zegt ze. “De mensen weten dat je na een uur weer buiten staat en dat ze weer alleen zijn met hun sores.”

Het vertellen van het levensverhaal hoort volgens Pronk en Roos bij de herstelbeweging in de psychiatrie. Die beweging moet meer aandacht krijgen, vinden ze. Niet alleen medicatie, maar het vertellen van je verhaal draagt ook bij aan het proces tot verbetering van de levenskwaliteit. Het levensverhaal duiden ze dan ook aan met ‘herstelverhaal’. Psychiatrische patiënten en verslaafden kunnen elkaar hiermee helpen. “Ze zijn ervaringsdeskundigen en met elkaar ervaren ze dat ze niet alleen zijn”, licht Roos toe.

Het klooster: een plek die ertoe doet

Vandaar dat Pronk en Roos deze doelgroep uitnodigden om een week lang in het Dominicanenklooster te verblijven. Hier kon de tijd genomen worden om naar elkaar te luisteren en elkaar te zien. “Veel mensen leven in beschermde woonvormen”, zegt Pronk. “De moed



KAREL APPEL | DE VRIJHEIDSSCHREEUW | 1948

die nodig is om van hun veilige plekje vandaan te gaan en naar Huissen te komen, die is zo groot. Er was iemand die tot het laatste moment getwijfeld heeft om te komen. Ik heb enorme bewondering voor iedereen die uiteindelijk heeft deelgenomen aan de week.”

Een persoonlijk voorwerp

Aan alle deelnemers was gevraagd om voor de themaweek een voorwerp mee te nemen dat uitdrukking gaf aan wie ze zijn. Sommigen hadden een foto meegebracht, vaak van hun kinderen. Pronk: “Voor veel mensen zijn de kinderen de enige reden waarom ze nog hier zijn, waarom ze nog leven.” Hij is nog altijd onder de indruk van deze

Pete Pronk, verhalenverteller en docent stemexpressie:
“Ik beschouw de stem als het ventiel van de ziel”

Door de aandachtige houding van de deelnemers naar elkaar gaven zij elkaar vertrouwen en veiligheid.

mensen. “Ik blijf me verwonderen over hen. Als ik naar hun verhalen luister, denk ik vaak: ‘hoe bestaat het dat jij nog leeft?’. Hun geschiedenis snijdt door mijn ziel.”

Tijdens de workshop werd er niet alleen verteld. Ook werden de levensverhalen uitgedrukt in dans, beeld en zang. “Een gezicht, een stem en een lichaam kunnen zoveel uitdrukken”, zegt Pronk. De stem beschouwt Pronk – die naast verhalenverteller ook docent stemexpressie is – als het ventiel van de ziel.

“Niet allemaal dansten ze mee”, vertelt Roos. “Iedereen was vrij om te doen en laten wat hij of zij wilde.” Zo was er een vrouw die niet vrij kon bewegen. Ze bleef zitten tijdens het dansen, maar tolkte uiteindelijk wel met gebaren de tekst van de muziek aan een dove deelneemster. “Het was prachtig om te zien”, zegt Pronk. “Deze vrouw die met haar lichaam zo weinig kon, kwam ertoe om levendig met haar handen en armen te gebaren.”

Enkele getuigenissen

“Het is gaaf om mee te maken dat mensen opengaan”, zegt Roos begeesterd. “Er was een man die bij binnenkomst zei dat het klooster aanvoelde als een gevangenis. In de loop van de week kwam hij los en was zo dankbaar dat hij de workshop had mogen meemaken.”

Ik ben dankbaar voor deze prachtige reis. Mijn ogen en hart waren gesloten door pijn en verdriet. Nu voel ik mij bevrijd en kan ik meer zien en voelen. Magie, vriendschap en pure liefde hebben dit mogelijk gemaakt. Woorden doen tekort aan wat ik voel!!

KRZYSZTOF

Hiervoor doen Pronk en Roos het. “Er was herkenning en in de ruimte die er was, ontstond rust”, zegt Roos. “Door de aandachtige houding naar elkaar gaven de deelnemers elkaar vertrouwen en veiligheid. Ze ervoeren dat de donkere stukken van de ziel er ook mogen zijn. Pijn, schaamte, schuld en verdriet, ze horen allemaal bij het leven.”

*Ik voelde mij gehoord en gezien
met alle emoties en gevoelens
aan mijn verhaal verbonden.
Een verademing.*

*De creatieve werkvormen
waren voor mij
een uitdaging en uitlaatklep*

*Kwetsbaar en krachtig
kon en durfde ik te zijn,
door aandacht en nabijheid*

*Kon oude patronen doorbreken
met behulp van niet eerder
aangeboorde bronnen*

*Ben op ‘verhaal’ gekomen,
spelenderwijs ...
Dit was helend en bevrijdend*

*Voelde mij gerespecteerd,
in mijn eigenheid en eigenwijsheid*

FIEN

