



## **Intentional Peer Support: een persoonlijke terugblik**

Shery Mead

De deur van het psychiatrisch ziekenhuis sluit luidruchtig achter me en ik besef me dat ik een inzinking krijg. *'Je weet dat je hier moet zijn. Je bent ziek en we zijn hier om te helpen.'*

Het is vijf minuten geleden en ik ben nu al een psychiatrische patiënt. Tot nu toe heb ik mijn ervaring begrepen als een 'normale reactie op abnormale gebeurtenissen'. Maar dat begrip is er nu verbrijzeld door het besef dat ik ziek ben en dat de wetenschap aan hun kant staat. Reacties worden "symptomen", het gevoel aan het einde van mijn Latijn te zijn verandert in "zelfmoordgedachten", en vergeten wordt "dissociatie."

Mijn hele leven ren ik weg van berichten van de buitenwereld die bepalen hoe ik mezelf en anderen zie, interpreteer en in het algemeen hoe ik in de wereld functioneer. Al vroeg waren het allemaal berichten van schaamte en andersheid: *"Het is jouw schuld. Je hebt dit laten gebeuren. Je bent gewoon slecht."*

*Wat is er eigenlijk mis met je? Wat is je probleem?"*

Ik heb geleerd dat anderen fouten kunnen toewijzen, dat het op de een of andere manier altijd van mij lijkt te zijn, en die pijn wordt beheerst door de persoon die de macht heeft ("Het doet niet zoveel pijn"). Hun cumulatieve berichten worden waarheid en waarheid wordt mijn huid, terwijl het anders zijn mijn identiteit wordt.

Schaamte wordt een aanklacht tegen wie ik *ben* in tegenstelling tot een reactie op alles wat ik heb gedaan. In plaats van me te schamen, word ik beschamend. Mijn lichaam is slecht, ik ben slecht. Het is als een megafoon in mijn oor en ik kan hem niet verwijderen. Het is het verhaal zonder context, en dat is het ook allesomvattend. Het 'anders-zijn' van altijd het gevoel hebben dat iedereen weet hoe ze dingen moeten doen, hoe te handelen, wat te zeggen ... Maar ik voel me "anders", altijd kijkend naar anderen om te zien hoe "normale" mensen handelen.

Ik ben een tiener en de schaamte begint uit te lekken. Tot nu toe glipte ik onopgemerkt voorbij, maar adolescenten worden gedwongen om naar gevoelens te handelen. Ik ben ervan overtuigd dat ik kan vliegen en geloof me, ik probeer het. Nacht na nacht slaap ik niet. Ik begin dingen te zien die anderen niet zien en ik

**Pagina 2**

begin te beven en te stotteren. Mijn communicatie wordt steeds afgestompter tot mijn moeder me op een besneeuwde dag vindt: blootsvoets in cirkels rondlopend en in mezelf mompelend. Ik weet niet of ik hier ben, maar ik weet wel dat ik hier zou moeten zijn. Mijn moeder is bang en weet niet of ze boos moet zijn of me moet negeren, maar reageert uiteindelijk en doet het onvoorstelbare. Ze belt een psychiater die haar vertelt dat ik niet veilig ben, en voor ik het weet word ik afgezet bij het plaatselijke psychiatrisch ziekenhuis. Mijn moeder rijdt weg, bang dat ze misschien met haar kind door iemand is gezien. Niemand in onze familie heeft ooit een psychiater gezien. Mensen zouden moeten zichzelf leren optrekken aan hun schoenveters en doorgaan met hun leven.

Het is eind jaren zestig / begin jaren zeventig - niet de tijden dat het 'cool' is om gek te zijn. ik woon in een kleine WASPy stad in New England waar iedereen dezelfde kleding draagt en gaat skiën in het weekend, en hebben vakanties in hun zomerhuisjes. Als ze problemen hebben, vertellen ze dat niet.

Hoewel ik me een tijd kan herinneren dat de zestienjarige zus van mijn vriendin zwanger werd en naar Florida werd gestuurd. Toen ze eindelijk thuiskwam, was zij de persoon waar iedereen op school over roddelde maar niemand sprak tegen haar. Ik loop de deur van het psychiatrisch ziekenhuis binnen en ga angstig naar binnen. De muren zijn gemaakt van lelijk cement dat lichtgroen is geverfd, en ik weet niet wat ik moet doen. Ik ontmoet de psychiater die zegt dat ze een tijdje op me zullen letten. Ik krijg een kamer met een klein raam waar verpleegsters regelmatig door kijken. Hij vertelt me dat ik iets heb dat schizofrenie heet en ik krijg een voorgevoel dat ik hier voor een lange tijd zal zijn. Ik leer snel het 'verhaal' van de dokter.

Alles wat ik heb meegemaakt, maakt deel uit van de ziekte. Dit soort dingen zullen waarschijnlijk blijven gebeuren, maar met medicatie en incidentele ziekenhuisopname kan het worden beperkt. Er wordt mij verteld dat nadat ik hier weg ben, er een groepshuis zal zijn waar ik naar toe ga met anderen zijn zoals ik. Die anderen zoals ik zijn onder meer mijn kamergenoot die net een medicijnaanpassing nodig heeft. Nadat onze deur sluit, laat ze me de voorraad medicatie zien die ze bewaart "voor het geval ze deze nodig heeft", en ze laat het me zien hoe ik mijn medicatie moet "wangen".

De pillen maken mijn tong dik en ik leun naar de sigaret in de asbak om te roken

**Pagina 3**

omdat het te veel moeite kost om deze met mijn hand te pakken. Op oudejaarsavond worden we meegenomen voor een wandeling door de stad. Wij zijn net een kudde

schapen en de verpleegster is onze herder. Mijn benen zijn loodzwaar en ik til ze op met mijn handen om de ene voet voor de andere te zetten. *"Kom op benen,"* zeg ik, *"Beweeg!"* Mijn kamergenoot geeft me het teken dat ik niets mag zeggen. Op de afdeling, het is het personeel versus de patiënten en elk heeft zijn eigen kracht. Ik leer "scherpe voorwerpen" te hamsteren en pillen voor de tijd dat ik ze nodig zou kunnen hebben en ze zeggen me vaak per dag: *"Je bent ziek, je moet hier zijn, doe gewoon wat de dokter je zegt te doen."*

Op een dag pleeg ik een revolutionaire daad. Ik neem de LSD die mijn kamergenoot me heeft gegeven denkend dat het me zal helpen ergotherapie te tolereren waar we riemen maken. Net voordat de LSD begint te werken, wordt mij verteld dat ik een EEG moet hebben, wat dat ook mag zijn. Ik word door een tunnel geparadeerd naar het "gewone" ziekenhuis en als ik daar aankom, plakken ze elektroden op mijn hoofd. Is dit echt?

Ik ben in de ruimte en de technici zijn buitenaardse wezens. Als het allemaal voorbij is en de werking van de drugs afnemen, raadpleeg ik de psychiater voor de resultaten. Hij zegt dat het vreemdste was, dat er helemaal geen hersengolfbeweging was. Ik ben gek, denkend dat hij achter de LSD is gekomen, maar hij maakt een grapje!

Na enkele shockbehandelingen en grote doses Thorazine, werd ik ontslagen - in goede of slechte zin - naar mijn ouderlijk huis, het plan om begeleid te gaan wonen komt op de een of andere manier nooit uit. Ik beloof dat ik nooit over meer over deze ervaring zal hebben. (lang leve de familiegeheimen).

Thuis zit ik bij een band. Ik ben een muzikant en het is het enige in mijn leven dat maakt dat ik me heel en echt voel. Ik zal de andere bandleden nooit vertellen dat ik in een psychiatrisch ziekenhuis ben geweest, maar diep van binnen weet ik nog steeds dat ik gek ben. Ik stop al mijn intensiteit in muziek en probeer de vreemde ervaringen en gevoelens te verwerken in mijn spel. Ik wil gewoon nooit meer in het ziekenhuis belanden. De andere gitaristen lijken op de een of andere manier de intensiteit van mijn gevoelens te begrijpen. Wij praten, en ik begin de kracht van echte 'dialogoog' te ontdekken. We spreken allemaal vanuit ons hart en creëren tegelijkertijd iets totaal nieuws, zij het ongrijpbaar. We verbinden op een speciale manier, alsof onze ware taal muziek is en daardoor weten we allemaal wat we bedoelen.

Dit zorgt voor de gevoelskant van de dingen, maar ik heb er nog steeds moeite mee om het mijn eigen ervaringen te begrijpen.

3

---

#### **Blz.4**

Het is mijn hoofd dat maar niet wil veranderen. Ik ga naar de universiteit en ik merk dat die er anderen zijn zoals ik die ook moeite hebben om te begrijpen wat hun gevoelens

en ervaringen eigenlijk betekenen. We zijn allemaal benieuwd naar de 'realiteit'. Ik studeer fenomenologie en probeer tot de essentie te komen van dingen. Is er een waarheid of is het allemaal relatief en geconstrueerd? Ik ben benieuwd hoe betekenis wordt gemaakt, hoe dingen op de een of andere manier worden gedefinieerd. Ik heb een aantal geweldige gesprekken maar diep van binnen weet ik nog steeds dat ik slecht / gek / anders ben. Ik besluit dat de enige taal die geloofwaardigheid is voor mij muziek is.

Jarenlang is dit heen en weer schakelen tussen hoofd en hart mij goed van dienst, maar dan ga ik door een scheiding, alleenstaand ouderschap drie kleine kinderen, parttime werkend op het plaatselijke internaat en ging ik al snel failliet. Hoewel ik muzikles geef, weet ik dat ik nep ben omdat mijn muziekschoolervaring te kort was. Maar ik hou van de energie van de tieners en wil dat ook zorgen dat ze niet leren denken dat hun intensiteit en hun ideeën gek zijn.

Op een zomer komt een van de bandleden om het leven bij een auto-ongeluk. De school wil een rouwconsulent aannemen zodat de andere kinderen 'hulp' kunnen krijgen. Ik breng ze allemaal bij elkaar en we praten. We besluiten om de zomer door te brengen met het schrijven van een muziekstuk voor onze jonge vriend en om op te treden aan het begin van het volgende schooljaar. Tijdens die zomer spreekt de muziek die we spelen niet alleen de onze verdriet, maar bindt ons op een manier die veel van de pijn verandert.

De zomer is voorbij, de kinderen studeren af en ik weet dat ik iets anders moet doen. ik besluit dat de school voor maatschappelijk werk misschien een plek is waar ik zou kunnen leren werken met tieners

met muziek als medium. Het valt me op dat veel van de kinderen met wie ik in de muziek werkte dezelfde kinderen waarover in faculteitsvergaderingen op de afdeling werd gesproken als 'problemen'.

De andere docenten dachten dat ze geen studiemateriaal waren en stellen voor dat ze Begeleiding krijgen. Ik heb hoop dat ik een nieuw soort gelegenheid kan creëren om stemmen te creëren in plaats van kinderen het zwijgen opleggen zoals bij mij het geval was geweest.

School is moeilijk. Ik hou van de bedwelming ervan, maar de muren die zo lang de berichten van schaamte in mij vasthielden beginnen weer te lekken. Ik probeer wanhopig op school te blijven, en doe een belofte dat ik

4

---

## **Blz.5**

nooit meer in het ziekenhuis beland. Toch doe ik dingen die mensen bang maken. Ik kan niet vertragen, ik kan niet slapen, en ik heb het gevoel dat ik naar school ga terwijl ik ook aan het rennen ben met een bal aan een ketting.

Er is één persoon die blijft zeggen: "*Het hoeft niet zo te zijn*", maar ik ben verlies helemaal de controle. Er zijn geen andere opties dan ziekenhuisopname en ik ben doodsbang. Ik zal mezelf niet als ziek zien; ik ben een geleerde, een muzikant.

Maar... de deur gaat op slot en ik ben er weer.

Deze keer zijn er gele betonnen muren en ze doorzoeken mijn tas op iets gevaarlijks, inclusief paperclips, en ik merk dat ik moe ben - misschien hebben ze gelijk, misschien ben ik gewoon gek.

Op de een of andere manier is de diagnose een verademing. Ik hoef niet langer de verantwoordelijkheid voor mezelf te nemen. Dat is goed omdat de verantwoordelijkheid van het opvoeden van drie kinderen zonder ondersteuning en te weinig geld me heeft afgemat en ik ben uitgeput.

Maar dan suggereren ze dat ik de ziektewet in moet gaan en misschien de voogdij over mijn kinderen op moet geven. ik ben veel te ziek om voor ze te zorgen, ze denken dat ze het wel weten.

Op dat moment is er een klein vonkje woede. "Wie zijn deze mensen?", denk ik. Maar bijna zodra hij flakkert, vervalt de vonk. Ik ben te uitgeput om hen te bestrijden. Het is te lang geleden een trek. Ze zijn te duidelijk dat ze weten wat ze weten, en dat ik niets van mij weet zaken.

Binnenkort doe ik gewoon wat ze zeggen. Het lijkt te werken. Een tijdje ga ik terug naar mijn leven en "het hoofd te bieden". En dan gebeurt "het" weer.

Ik ben terug in het ziekenhuis. Dit keer gebeurt er iets dat mijn woede doet herleven.

Mijn advocaat belt me kort nadat ik ben opgenomen en zegt dat mijn ex-man de voogdij eist over de kinderen. Hij wil geen kinderbijslag betalen. De verpleegsters zeggen echter dat ik me daar nu geen zorgen over kan maken - ik ben hier omdat ik moet zijn. Een andere patiënt zit bij mij in mijn hysterie en, als ik kan luisteren, zegt dat ook zij te horen kreeg dat ze haar kinderen zou verliezen. Ze is boos en daagt me uit om na te denken over wat belangrijk is: mijn liefde voor mijn kinderen, de verbinding we hebben een leven vol emotioneel misbruik met hem .

5

---

## **Blz.6**

Dit is het begin van dissonantie. Niet veel. Een beetje. Maar toch iets. Iets van wat ze zegt is logisch voor me is, ook al is ze, net als ik, een patiënt. Iets wat de zij zeggen niet, ook al zijn het artsen en experts. En de afstand tussen wat de artsen zegt en wat zij zegt is het begin van mijn andere kijk op dingen.

Tijd verstrijkt. Tussen de ziekenhuisopnames door zit ik in en uit op school, en ik ga hier nog een aantal jaren doorheen totdat ik me realiseer dat de meeste van mijn gesprekken gaan over psychische aandoeningen en

mijn vrienden zijn allemaal psychiatrische patiënten. We geloven dat we ziek zijn en alles wat we echt kunnen doen is medelijden hebben. Ik leer het leven te leiden van een "psychiatrische patiënt".

Er komt een tijd dat ik stage loop voor school bij een programma voor huiselijk geweld. Een vrouw komt naar me toe. Andere arbeiders hebben haar verteld dat ze een moedige overlevende is maar ze zou waarschijnlijk in therapie moeten gaan. Ze wordt naar een programma voor geestelijke gezondheidszorg gestuurd. De volgende dag komt ze naar me toe en zegt dat ze een ernstige psychische aandoening heeft. Ze beschouwt zichzelf niet langer als een overlevende maar als ziek.

Wat is hier gebeurd? Waarom de plotselinge verschuiving in uitleg? Gisteren waren we aan het praten over wat er met haar is gebeurd. We wisten allebei dat het probleem misbruik in de wereld was. Vandaag heeft ze het over wat er mis is met haar.

Dit baart me zorgen. In de komende maanden, terwijl we praten, krijg ik geleidelijk de moed om het onder de aandacht te brengen. Hoe ging ze van praten over wat er met haar was gebeurd naar praten over wat er mis was met haar?

Samen denken we na over deze vraag. Onze gedeelde verhalen wekken een beetje zelfreflectie op.

We praten over hoe ons leven eruit heeft gezien sinds de diagnose en langzaam beginnen we enkele beslissingen te nemen over of we daar willen blijven of niet. We erkennen allebei enige mate van comfort - gevoelens van veiligheid, misschien opluchting - van het feit van onze diagnoses. Maar toch, op de een of andere manier, onze ervaringen beginnen iets anders voor ons te betekenen. We beginnen steeds vaker het idee dat er iets "mis" is met ons uit te dagen, en bedenken in plaats daarvan dat het misschien de gebeurtenissen zijn die ons overkomen zijn die fout waren.

6

---

## **Blz.7**

Helaas wordt deze boodschap bijna nergens anders in mijn wereld bekrachtigd. We zijn twee kleine vrouwen op een grote en onverschillige planeet. We zijn nog niet sterk genoeg om ons staande te houden op de kracht van onze prille overtuigingen. Ik ga door met periodes van verblijf in en uit psychiatrische ziekenhuizen.

Maar gelukkig zijn er op onverwachte plaatsen inzicht en begrip te vinden.

Een daarvan is, geloof het of niet, een psychiatrisch verpleegkundige in een van de ziekenhuizen die ik bezoek. Het is Thanksgiving en ik krijg weer te horen dat ik de voogdij over mijn kinderen aan het verliezen ben. Ik ga naar de gesloten deur en eis om te worden uitgelaten. Als iedereen me negeert, begin ik op de deur te bonzen.

De verpleegster, die ik op dit moment vrij goed ken, komt naar me toe en zegt tegen me. 'Shery, weet je, je hebt een keuze. U kunt beslissen of u voor de rest van uw leven

als een psychiatrische patiënt wilt zijn leven of als een maatschappelijk werker. Misschien kun je in de komende tien minuten beslissen. " Ik sta hier verstoeld van - ik had niet geweten dat ik die keuze had!

Deze keer haal ik het. Ik ga weg. Ga door. Verlies mijn kinderen niet. Blijf ontdekken dat er andere manieren zijn om te begrijpen wat er met mij gebeurt dan door de lens van ziekte. Ik heb geluk. Ik maak nog een paar vrienden die helpen om deze boodschap kracht bij te zetten.

Naarmate de tijd verstrijkt, werk ik met vrouwelijke slachtoffers van trauma en gebruik ik muziek als communicatiemiddel.

We denken dat we in plaats van therapie sociale actie ondernemen. We besluiten enkele van onze stukken op te nemen. Op een dag komt er iets vreemds en wonderlijks bij ons op. We vragen ons af waarom we dat niet eerder hadden opgemerkt. Maar dat doen we nu, en we snappen het allemaal: we merken de kracht van onze muziek. En, hierdoor merken we onze eigen kracht. We beseffen wat we kunnen bereiken en wat we kunnen zeggen

er doorheen. We beseffen dat de muziek die we maken - de ontroering, de betekenis, de ritmes en

melodieën die tot de kern van de dingen snijden - iets heel anders uitdrukken dan wij onszelf als psychiatrische patiënten. De dissonantie is verbluffend. Op dat punt weet ik het. Ik weet dat het over mij gaat. Ik weet dat het belangrijk is. En ik weet dat ik het weet.

Ik weet dat ik een keuze heb.

Ik weet dat ik de keuze heb om mezelf als psychiatrische patiënt te zien en naar die rol te blijven leven.

7

---

## **Blz.8**

En ik weet dat ik de keuze heb om de kracht van het zelf die ook de muziek bezit en te leven naar hoe ik mijn leven wil inrichten. De uitgestrektheid van de kloof tussen deze twee verhalen over mijzelf is

onvermijdelijk. En ik weet dat ik niet kan ontsnappen aan mijn verantwoordelijkheid om te kiezen. Ik weet wat ik wil besluiten.

Mijn stage bij het Huiselijk Geweld Centrum loopt ten einde, maar mijn werk gaat door. Ik besluit om een manier vinden om te werken met het idee dat verhalen opnieuw kunnen worden gedefinieerd. Ik wed dat er anderen zijn, zoals ik, die vastzitten in een verhaal over psychische aandoeningen dat niet hun eigen verhaal of keuze is. Ik wil weten of we door dialoog onszelf kunnen herdefiniëren en onze ervaringen in de trant van mijn ervaring met de band voor trauma-overlevenden.

Ik begin te bellen. Ik merk dat er op staatsniveau interesse is om te ontwikkelen wat zijn

zogenaamde 'peer-supportprogramma's'. Ik praat met de directeur van het zogenaamde Office of Consumers en vertel hem over mijn ervaring met de vrouwen op het centrum voor huiselijk geweld. ik vertel hem hoe hun misbruikverhalen verloren gaan - hoe ze naar een bureau voor geestelijke gezondheidszorg gaan om hulp te krijgen bij hun ervaring van misbruik en komen in plaats daarvan met de diagnose van een psychische aandoening en een zak vol medicijnen. Ik vertel hem hoe dit leidt tot steeds meer psychiatrische betrokkenheid en steeds minder betrokkenheid van de gemeenschap. Ik vertrouw hem mijn overtuiging toe dat de diensten draaien op het veranderen van overlevers in patiënten!

Wat, vraag ik hem, zijn de middelen voor mensen die in deze situatie zijn blijven steken? Tot mijn verrassing vertelt hij me dat er wat startgeld beschikbaar is voor peersupport. Hij legt dat uit peer support ondersteuning is die wordt geboden door mensen die gebruik maken van geestelijke gezondheidsdiensten die anderen in een vergelijkbare situatie willen steunen - een beetje zoals AA. Hij hoopt dat er voldoende interesse zal komen om een programma te starten dat een alternatief biedt voor traditionele diensten.

Ik zeg hem dat dit geweldig klinkt! Het duurt niet lang voordat ik de baan aanneem als directeur van dit project.

Ik heb twee missies: een, mensen uit psychiatrische ziekenhuizen houden, en twee, doorgaan met werken met vrouwen die geweld in het verleden hebben meegemaakt om te voorkomen dat ze hun ervaring als ziekte gaan zien.

8

---

### **Blz.9**

Dit is wanneer ik leer over 'inloopcentra'. Ik leer dat dit plaatsen zijn waar mensen die hebben geleerd zichzelf te omschrijven, of worden door anderen omschreven als ernstig geesteszieken hun dagen doorbrengen onder toezicht van personeel. Het programma bestaat uit een kelderruimte met zwembad een tafel en een koffiepote. Hoewel ze worden gezien als een innovatieve manier om mensen met psychische aandoeningen te helpen om een betekenisvolle interactie in de gemeenschap te laten hebben, lijken deze centra mij niet veel beter dan de instellingen waaruit deze mensen zijn vrijgelaten.

Ik ga eten met de leden en probeer uit te vinden of geïnteresseerd zijn om een nieuw programma te ontwikkelen. Het duurt even om door de medicijnwaas heen te waden die de meeste schijn van hun motivatie verbleekt. Toch zijn er een paar mensen die zeggen dat ze dat graag zouden helpen.

Ik voel me hier goed bij. Hoopvol. Misschien gaan we ergens heen. Dit zou echt tot verandering kunnen leiden.

Dan vraag ik de groep wat ze voor ogen hebben, en ik krijg mijn volgende eye-opener. Ik verwacht dat ze zeggen: "We willen samenwerken voor betere huisvesting, onderwijs,

banen, respect, een einde aan discriminatie, om niet langer als kinderen te worden behandeld. " In plaats daarvan krijg ik reacties als: 'Ik wil dat je dit doet, breng ons naar het strand, ik wil dat je voor ons kookt. "

Ik wil, ik wil, ik wil. Ik sta versteld. Hoe zijn we zo geworden? Nogmaals, mijn geest keert terug naar onze verhalen. Eerst naar mijn verhaal, dan naar het verhaal dat mijn logica en mijn intuïtie werken samen op basis van mijn verhaal. Hoe is deze afhankelijkheid logisch?

Waar kwam het vandaan? Hoe gaan we verder? Omdat ik 3 kinderen heb grootgebracht verdom ik het om als ik volwassen volwassenen naar het strand te vervoeren.

Het kost me wat tijd, veel zelfreflectie. Uiteindelijk realiseer ik me dat we hebben geleerd om zo te zijn. Het maakt deel uit van onze rol als goede psychiatrische patiënt. We zijn "niet in staat" en daarom krijgen we hulp, zij zijn bekwaam en geven daarom hulp. Dat is het impliciete sociale contract -

van de eenrichtingsrelaties die ons doet bevriezen in een nooit eindigende incompetente rol. We zijn nooit diegenen die hulp mogen geven, alleen om degenen te zijn die de hulp "krijgen".

9

---

## Blz.10

Op dat moment beginnen we echt over onszelf te praten. Niet de mensen die we nu zijn -de incompetente niet-bekwame met medicijnwaas en de "geef me" papegaaien die krijsend van hun stok op onze schouders. Maar wijzelf - de mensen die we waren vóór de doktoren, de ziekenhuizen, de labels, de diagnoses en de medicijnen die ons hebben uitgevonden - de mensen met dromen en gezinnen en talenten en relaties die iets betekenden, iets belangrijks -aan beide kanten.

Ik vertel ze dat ik ooit de leadgitarist was in een rock and roll-band. Ze lachen, maar het lijkt toch een ander gesprek op gang te brengen. Ik ontdek van alles. Een persoon heeft geologie gestudeerd en weet veel over rotsformaties. Eén persoon heeft in het leger gezeten en reisde de hele wereld over, en een vrouw was een verpleegster op de eerste hulp. We beginnen de delen van onszelf te herstellen die we zijn vergeten, hebben aangeleerd om te vergeten -, werden gesocialiseerd door te leren onze toegewezen rol te spelen als incompetent, onbekwaam, ongeneeslijke psychiatrische patiënten.

We beginnen langzaam met het bouwen van een nieuw programma. Omdat het Thanksgiving is en ik er niet ben voor het eerst sinds jaren besluiten we om een Thanksgiving-diner op te zetten.

Het is een beetje een fiasco, want de meesten van ons hebben nog nooit iets anders gekookt dan met een magnetron. We zijn geconditioneerd om over onszelf te denken als "onveilig", en daarom is er behoefte aan constante monitoring. Maar na een tijdje zet

iedereen zijn beste beentje voor en zegt iets te zullen meebrengen of doen. We krijgen uiteindelijk een grote kalkoen, mijn salade en dertien dozen van magnetronbestendige vulling van de kookplaat.

Nou, dit is het leukste dat we in lange tijd hebben gehad. Er is veel conversatie dat gaat niet over onze symptomen, en er is veel hernieuwde energie - nogal een verandering ten opzichte van de oude "Thorazine shuffle." We beginnen ons te realiseren dat we niet zo "ziek" zijn als we dachten. In feite zijn wij beginnen te beseffen dat veel van wat we als symptomen begrepen, gewoon reacties zijn op dingen die ons ongemakkelijk maken.

Op dat punt beginnen we heel verschillende gesprekken te voeren. De vragen worden

10

---

### **Blz.11**

minder voorzichtig, meer gedurfd, zelfs schijnbaar schandig: wat als we verder kunnen gaan met onze levens? Iets anders doen dan psychiatrische patiënten zijn? Ons eigen ondersteuningsnetwerk starten?

Het hele ziekenhuissysteem vervangen?

We beginnen het woord 'herstel' te lezen in andere literatuur over peer support en worden eerst nieuwsgierig. Dan opgewonden. Vervolgens geïnspireerd. Al snel beginnen we het onze casemanagers en onze artsen te vertellen dat we echte vrienden willen in plaats van betaalde 'vrienden', keuzes in plaats van voor ons genomen beslissingen, en vooral een gevoel van hoop.

Het duurt niet lang voordat we elkaar aanspreken in plaats van de hulpdiensten te bellen wanneer we voelen ons bang of erg somber. Het is veel leuker om door een vriend te worden gehoord dan vragen over onze veiligheid. Naarmate ons vertrouwen groeit, besluiten we zelfs om ons eigen alternatief te beginnen voor psychiatrische ziekenhuisopname. Een behoorlijke verandering in de status quo - patiënten die het gesticht runnen!

In ons alternatieve crisisprogramma kunnen mensen binnenkomen wanneer ze zich zorgen maken en niet in het ziekenhuis willen worden opgenomen, en in plaats van elkaar te beoordelen, praten we gewoon. Niet meer bang zijn dat we zullen worden opgenomen, we zijn vrijer om over zaken als suïcidale gevoelens te praten en ontdekken dat de meesten van ons zich wel zo hebben gevoeld op een of ander moment.

Een jongeman komt naar ons toe en zegt dat hij ons respijtbed wil gebruiken. Hij hoort stemmen en is bang. Daarvoor heeft hij vele lange ziekenhuisopnames gehad, banen verloren, zwaar overgemedicaliseerd. Hij voelt zich losgekoppeld van alles en iedereen. Hij wil er gewoon wat betekenis geven aan zijn ervaringen, zegt hij. En dus komt hij en praat gewoon ... vier dagen lang is hij wakker, praat met mensen en probeert uit te leggen wat hij doormaakt, wil de mening van anderen horen, ervaringen vergelijken, en

dan slaapt hij. In plaats van drie maanden gedwongen opgenomen te worden om pillen te slikken die hem laten vergeten, heeft hij een week vol gesprekken gehad waardoor hij zich meer levend voelt en leeft bewust. Hij heeft vrienden gemaakt met mensen die hij onderweg kan bezoeken en hij besluit te schrijven over zijn ervaring voor een graduate programma in eco-psychologie.

Niemand op medisch gebied gelooft ons. We moeten het mis hebben. Er is geen manier om dit resultaat te bereiken met iemand die een "echte psychoticus" is.

11

---

## **Blz.12**

We negeren ze. Gaan door. We kennen de kracht van ons werk samen - hebben het gezien en beleefden het in ons eigen leven.

We zien probleem na probleem onder ogen. Zetten doorleefde ervaringen om in oplossingen. Doen mee aan een eerlijke dialoog over wat werkt en wat niet.

We starten nieuwe groepen, proberen nieuwe benaderingen, terwijl oude verhalen opnieuw worden onderzocht en nieuwe verhalen worden uitgetoetst. Onze leden met trauma vertellen ons dat hun gesprekstherapiegroepen niet werken. Ze vertellen ons dat ze zich uiteindelijk slechter voelen als ze weggaan dan wanneer ze naar binnen gingen - met de extra belediging te moeten betalen voor het voorrecht. Ze denken dat het probleem de gruwelijke verhalen zijn die ze worden gedwongen te vertellen - de ene overlevende na de andere - het vermeende therapeutische doel van 'omgaan met het misbruik.'

Dus we beginnen een nieuwe groep. Het gaat om muziek. We gebruiken muziek als een manier om te communiceren.

En in plaats van horrorverhalen te vertellen, vinden we onze stemmen door middel van muziek, drukken ze samen uit en voelende energie en kracht van wat we kunnen creëren.

Dus wat is er aan de hand dat heeft bijgedragen aan zoveel verandering in de cultuur van mensen die van oudsher gemarginaliseerd, stemloos en beheerst zijn?

En ik realiseer me dat het vrij simpel is: we gaan anders met elkaar om. We praten niet langer op manieren met of over elkaar die ons definiëren door onze problemen of tekortkomingen. In plaats daarvan communiceren we via onze sterke punten en mogelijkheden.

Terwijl we blijven spelen met nieuwe aannames en overtuigingen, schrijven we onszelf een nieuwe realiteit. We creëren een gemeenschap, en we dagen de geheimhouding van gesprekken uit die leiden tot nieuw gedrag.

Dit is geen rocket science. Maar het is zeker anders dan wat ons is verteld te verwachten. Wat, gelukkig - we leren nieuwe resultaten te behalen door oude aannames uit te dagen - is zowel het proces als het product van onze inspanningen.

En dus vraag ik me af wat je verhalen zijn ... wanneer heb je geleerd om een "psychiatrisch patiënt" te zijn?

Wanneer en met wie vertel je verschillende verhalen? Het is een belangrijke discussie.

12

---

### Blz.13

En wat zijn enkele dingen die het doen van iets anders in de weg staan?

Hoe weet je dat? Wat zijn de dingen die u vertellen dat u mogelijk de verkeerde kant op gaat?

Het eerste dat u misschien opvalt, is dat u graag wilt "helpen". Nu is hulp dat niet noodzakelijkerwijs een slechte zaak, maar als u op zoek bent naar uw eigen voldoening, kan hulp veranderen in controle. Onthoud de keren dat je mensen dingen hebt horen zeggen als: 'Ik doe dit alleen voor je eigen bestwil?' Is dat noodzakelijkerwijs waar of hebben ze het gedaan, zodat ze zich niet zo hoeften te voelen? Ongemakkelijk kijken terwijl je de dingen op je eigen manier deed, hoe pijnlijk dat ook mag zijn geweest? Hulp kan een tweesnijdend zwaard worden als het vroeger dwingend, controlerend was en op angst gebaseerd of wordt gewoon gedaan om de helper zich beter te laten voelen of om iets gedaan te hebben.

Laten we een voorbeeld bedenken. Iemand die je kent, lijkt echt zelfvernietigend bezig te zijn, is altijd dingen aan het doen die haar lijken weg te halen van wat ze lijkt te willen. Deze vriend zegt als ze 'beter wil worden', ze moet werken aan haar herstel, enzovoort, maar je ziet haar die dingen doen die in de weg zitten, zoals een tweede glas wijn drinken, niet sporten, zoals rondhangen of de hele dag lezen terwijl ze op zoek had kunnen gaan naar een baan. Je zegt tegen jezelf: "Als ik echt beter wilde worden' en wilde herstellen, zou ik alles doen wat mensen me zeiden te doen!" Maar misschien is dit niet de manier waarop je vriend dingen leert of gedaan krijgt. Misschien leert ze anders dan jij.

En dat is de sleutel, precies daar - leren. Wat gebeurt er als we de tijd nemen om een beetje meer over onze vriend te weten te komen? Wat als dat tweede glas wijn haar genoeg losmaakt om naar het interview toe te gaan dat ze zo vreest? Wat als niet sporten maar de hele dag zitten lezen precies is wat moet ze doen om de volgende dag op te staan en naar het interview te gaan? En dit is de les voor ons.

Onze aannames over wat anderen nodig hebben, zijn niet altijd / of ooit juist. Onze aannames zijn gebaseerd op ons perspectief, ons 'wereldbeeld'. Ze zijn er omdat ze van ons en van onze manier van weten, maar probeer ze aan iemand anders op te leggen en het kan het zijn dat je dat niet nuttig bent en maar tegelijkertijd een vriend verliest.

En dus praten we over samen leren versus helpen. Laten we hier eens over nadenken voor een

13

---

**Blz.14**

minuut. Wat is er anders aan leren dan aan helpen? Leren impliceert een nieuwsgierigheid, een nieuwsgierigheid naar de ander, hun manier van weten, hun manier om de wereld te begrijpen, terwijl helpen vaak inhoudt dat je de antwoorden al hebt, dat je het beter weet, dat je kan binnenkomen en iemand vertellen wat hij moet doen, en als ze dat doen, komt alles goed. Net als voor jou toen je in hun schoenen stond. Nou misschien wel en misschien niet, maar één ding is zeker: helpen op basis van wat voor u heeft gewerkt, kan ook enorm schadelijk zijn.

Het volgende principe dat u moet onthouden, is om u te concentreren op de relatie in plaats van op het individu. Net als bij 'hulp' kunnen we gemakkelijk vallen als we uitsluitend aandacht besteden aan het individu.

Bij het soort "hulp" waar we het eerder over hadden, waar al mijn tijd en focus om jou draait en wat jij nodig hebt in plaats van in ons gesamenlijk proces van verhouden tot. Als we aandacht besteden aan de relatie, is het heel anders. Dan besteden we aandacht voor wat er tussen ons gebeurt. Met andere woorden, we richten ons op de "ruimte tussen ons," wat gebeurt hier, op dit moment dat ons vooruit of achteruit kan bewegen.

Laten we een ander voorbeeld nemen. Als ik je kom 'helpen' en al mijn aandacht gaat naar jou en wat er mis is, dan ga ik niet noodzakelijkerwijs mezelf en mijn acties in de vergelijking opnemen.

Maar wat gebeurt er als we niet goed communiceren, wat gebeurt er als ik iets doe wat jou kwaad maakt en ik beschouw het gewoon als een teken van uw verdere onvermogen. Zie je waar dit heen gaat?

Maar als ik aandacht besteed aan onze relatie en aan onze communicatie, dan kan ik zien als iets wat ik aan het doen ben, je echt kwaad maakt en ik kan me verontschuldigen, ermee stoppen of proberen erachter te komen waar het voor jou om draait.

Als ik oplet wat er tussen ons gebeurt, opent dat een communicatielijn die eerlijkheid, veiligheid en integriteit ondersteunt en uiteindelijk de richting verandert die ik had willen gaan zonder jou. Met andere woorden, als ik op jou en je veranderingen let, doet dat wat ik doe er niet toe, maar als ik mezelf in de vergelijking meeneem, realiseer ik me dat jouw en mijn interactie was precies dat, een interactie die overal naartoe zou kunnen gaan. Er is geen voorspelbaarheid, alleen een schijn van willekeurigheid.

Deze willekeur, deze onvoorspelbaarheid is precies waar we naar streven in peer

---

**Blz.15**

support, niet de lineaire resultaten die we als succes zijn gaan beschouwen.

Ten slotte is het derde (en misschien wel het moeilijkste) ding om te onthouden, niet reageren vanuit angst maar om nieuwe manieren uit te proberen om met elkaar om te gaan, gebaseerd op hoop en mogelijkheden.

Nu is dit gemakkelijker gezegd dan gedaan. Als we bang zijn, willen we vaak gewoon dat dingen gaan op de manier waarop ze voorheen waren, om te settelen, om meer "stabiel" te worden. Toch kan "stabiliteit" hier niet het doel zijn. Denk aan een tijd waarin dingen voor jou echt uit de hand leken te lopen, maar jij had een idee van wat je nodig had en wilde, zelfs als anderen om je heen dingen zeiden alsof ze het beter wisten. De kans is groot dat er dingen zijn gebeurd die u niet in de hand had, misschien zelfs uw werkwijze. Dit kan ertoe hebben geleid dat u met "uw probleem" afhankelijk bent geworden van de ervaring van iemand anders.

Met andere woorden, u bent misschien afhankelijk geworden van de interpretatie van jouw probleem door iemand anders.

Dit gebeurt simpelweg wanneer iemand tegen je zegt: "Dat doet geen pijn, huil niet over gemorste melk, enz." en je vraagt je af waarom je iets belangrijk vindt dat anderen zien als onbeduidend. Of het tegenovergestelde, wanneer wat u doet u helemaal niet beïnvloedt en iemand anders is bang dat je gewond raakt. En ze zeggen voortdurend: "Wees voorzichtig."

Al snel ben je bang dat er iets ergs gebeurt en reageer je op hun angst.

Dit leidt tot een gecompliceerde dynamiek waarbij de emoties van de een de reactie van de ander sturen. Dat is wat er maar al te vaak gebeurt in de geestelijke gezondheidszorg als ze ons vertellen dat we hulpeloos zijn. We hebben geleerd om zo te zijn op basis van hun angst.

En dus heb ik vandaag een beetje gewaarschuwd ... dat het vrij gemakkelijk is om "te doen wat ons is aangedaan" En om de juiste redenen. We willen gewoon helpen, we geven om de ander en om ons, zijn bang voor hen ... of zijn we echt bang voor onszelf? Wat kunnen de gevolgen zijn van de acties van deze persoon? Zullen we blijken gefaald te hebben?

En dus gaan we peersupport doen met een focus op leren in plaats van helpen, aandacht voor de relatie in plaats van voor het individu, en voor het creëren van kansen voor hoop en mogelijkheid in plaats van angst, macht en controle. Of we proberen het tenminste.

Hoewel het klinkt als hard werken (en dat is het ook), het is ook leuk, lonend en simpelweg over het creëren van een dynamiek

15

---

## **Blz.16**

die de gezondheid in al onze relaties bevorderen. Als we dit kunnen doen, kunnen we letterlijk de wereld veranderen.

