



## Cursus "krachtverhalen" Schrijven als herstelondersteunde zorg

Martijn Timmermans (rechts) en Franky Goris (links) zijn het erover eens: De GGZ kan beter! Franky heeft zelf ervaren hoe het is om jarenlang in behandeling te zijn in de GGZ. Zijn eigenwaarde was ver te zoeken en zijn omgeving ging hem als ziek bestempelen. Ook Martijn zag niks meer terug van de kwaliteiten van Franky en vroeg op een dag aan Franky: 'hebben ze jou wel eens gevraagd wat je wel kan? Want ik weet dat jij heel veel kan.' Franky antwoordde: 'Nee, eigenlijk niet! Er werd mij alleen gezegd wat ik niet moest doen.'

In de GGZ ligt de focus ligt vooral op de beperkingen van cliënten. De "zieke spier" zoals Martijn en Franky dit noemen. Maar cliënten zijn toch veel meer dan hun "zieke" spier? Ze hebben kwaliteiten, krachten, dromen en talenten, zij noemen dit de "gezonde" spieren. Martijn en Franky geloven dat er meer focus moet zijn op de "gezonde" spieren om te herstellen en vanuit dit uitgangspunt zetten Martijn en Franky de cursus "krachtverhalen" op voor cliënten van de RIBW AVV.

### *'Met pen en papier'*

Martijn en Franky begeleiden en stimuleren de deelnemers van de cursus om met pen en papier op zoek te gaan naar hun kracht. Dit doen ze vooral door het stellen van vragen en deelnemers uit te nodigen om daarover te schrijven. Martijn zegt: 'We beginnen heel basaal met de vraag: waar kom je je bed voor uit/waar krijg je energie van? Dit maakt dat ze er over nadenken en legt bloot wat hun triggert.' Gedurende de cursus schrijven de deelnemers verhalen over verschillende thema's die samen een "krachtenbundel" vormen. Deze bundel geeft de deelnemers meer inzicht in hun (herstel)proces, krachten en kwaliteiten.

### *'De groep kan meer dan het individu'*

De "kracht" van de cursus zit niet alleen in het schrijven, maar ook in het delen van verhalen. 'Wij geloven dat de groep veel meer kan dan het individu', zegt Martijn. Na het schrijven van hun verhaal worden ze gevraagd om hun verhaal te delen met de groep. Wanneer een deelnemer zijn verhaal presenteert, schrijven de overige deelnemers een anoniem "cadeautje", 'Dit kan een spreuk, slogan, compliment of van alles zijn', zegt Franky. 'Zo ontdekken ze dat hun verhaal ook waardevol kan zijn voor anderen.'

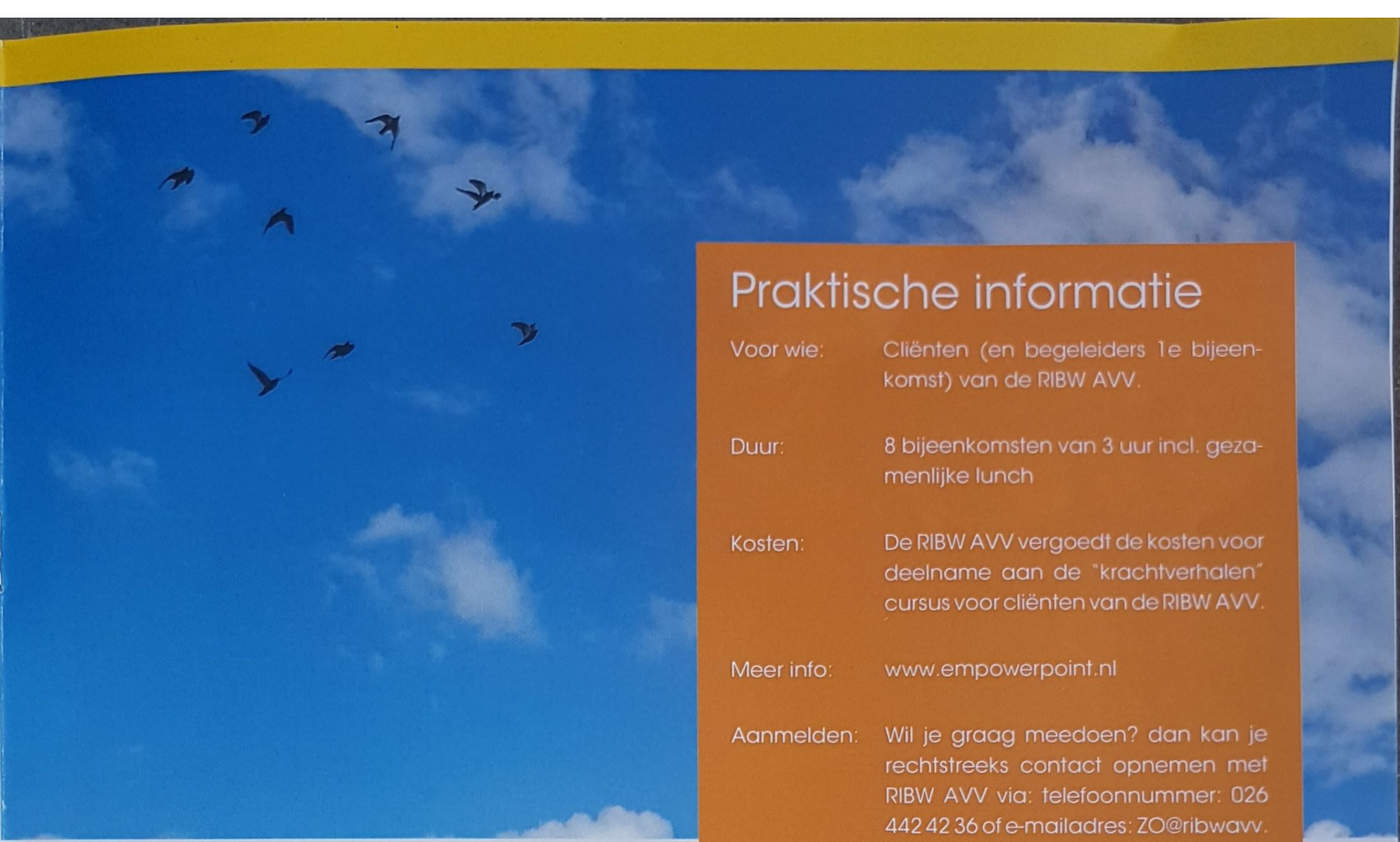
### *'Normalisering'*

Tijdens de eerste bijeenkomst worden de begeleiders ook uitgenodigd om hun verhaal te schrijven en te delen. 'De rollen verdwijnen en dit zorgt voor normalisering', zegt Franky. 'Begeleiders beseffen dat zij net als cliënten ook kwetsbaarheden hebben en cliënten zien zichzelf als een volwaardig mens.'

### *De laatste bijeenkomst van de cursus*

Normaal gesproken houden ze niet van pottenkijkers tijdens de cursus, maar voor de Ommekeer hebben Martijn en Franky een uitzondering gemaakt. Dit is de laatste bijeenkomst van de cursus, dus tijd voor een evaluatie. Stuk voor stuk zijn de deelnemers erg positief over de cursus en teleurgesteld dat dit alweer de laatste bijeenkomst is. 'Door de cursus beseef ik dat ik de moeite waard ben', zegt een van de deelnemers. Ook hebben zij veel van elkaar kunnen leren door het delen van de verhalen en 'het is fijn om cadeautjes te krijgen', zegt een deelnemer. Tijdens het rondje wat vond je? Vatte een deelnemer de mening van de groep krachtig samen: 'dit is prachtig.'





## Praktische informatie

- Voor wie:** Cliënten (en begeleiders 1e bijeenkomst) van de RIBW AVV.
- Duur:** 8 bijeenkomsten van 3 uur incl. gezamenlijke lunch
- Kosten:** De RIBW AVV vergoedt de kosten voor deelname aan de "krachtverhalen" cursus voor cliënten van de RIBW AVV.
- Meer info:** [www.empowerpoint.nl](http://www.empowerpoint.nl)
- Aanmelden:** Wil je graag meedoen? dan kan je rechtstreeks contact opnemen met RIBW AVV via: telefoonnummer: 026 442 42 36 of e-mailadres: ZO@ribwavv.nl

## "KRACHTVERHALEN" VAN KRACHTIGE DEELNEMERS

### **Wat is een keerpunt in jouw leven?**

*"Het omkeerpunt in mijn leven kwam toen ik na een diepe depressie, waardoor mijn gedachten volkomen weg waren, ik mijn herinneringen weer terug kreeg en dacht dat ik gelijk weer volop in de maatschappij mee kon doen. Dit was een desillusie, want mijn fysieke kracht was heel erg afgenomen en is nog steeds op een laag niveau. Toch voel ik dat ik wel vooruitga, maar het gaat heel erg langzaam. Ik doe mijn best mijzelf daar niet te veel aan te ergeren. Ik weet nu dat dat verspilde energie is. Het kost moeite om mijn zelfvertrouwen weer op te bouwen en goed voor mijzelf op te komen, alhoewel dit binnen de veilige kring van de RIBW steeds beter gaat lukken, nu ook nog in de veel hardere buitenwereld. Het feit dat ik nog erg snel moe ben, en als ik daar geen rekening mee houd, dat ik dan migraineaanvallen krijg is zuur, maar daar zal ik wel mee moeten leven denk ik. Verder hoop ik mijn leven weer op te kunnen bouwen met behulp van cursussen zoals deze en mijzelf weer als een waardevol mens in de maatschappij te kunnen zien."*

### **Hoe kom je uit je dip?**

*"Ik aai en praat tegen mij katten  
Ik ga de natuur in en ga planten zoeken/bekijken  
Ik ga onder de grote waterval zitten in het park  
Ik probeer in slaap te komen  
Ik luister naar muziek  
Ik probeer te mediteren en yoga oefeningen te doen en wierook te branden  
Ik probeer te studeren om mijn gedachten ergens anders op te richten  
Ik probeer niet te luisteren naar de stemmen die ik hoor  
Ik probeer met vrienden/familie over mijn dip te praten  
Ik ga wandelen"*