

# Koning, keizer, admiraal: psychisch kwetsbaar zijn we allemaal.

Katrien Jacobs  
Jobcoach, ervaringswerker



Birgit Bongaerts  
Psycholoog, systeemtheoretisch  
psychotherapeut en trainer Interactie-  
Academie

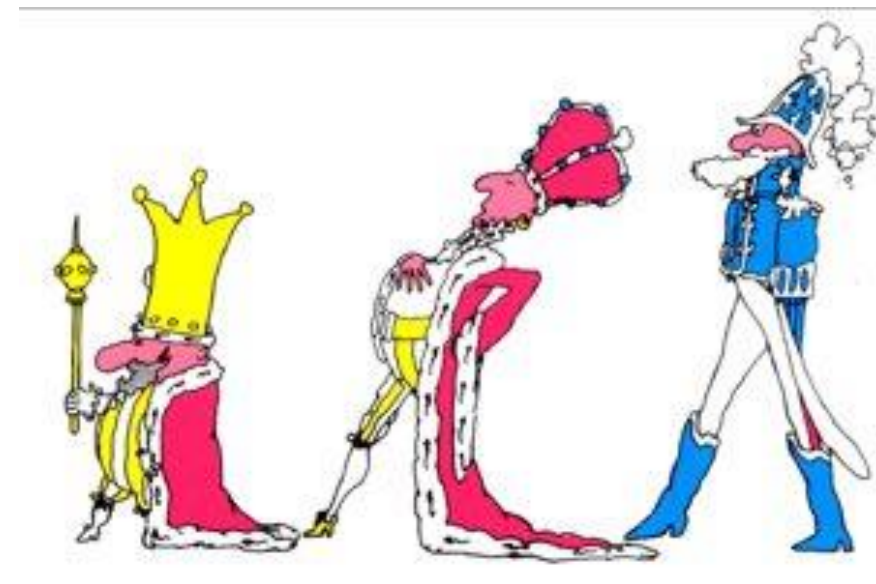
**Allemaal anders**

18 en 19 september 2018  
Antwerpen | Wilrijk - Campus Drie Eiken

Negende Vlaams  
Geestelijke  
Gezondheidscongres



18/9/2018



## Allemaal anders

18 en 19 september 2018  
Antwerpen | Wilrijk – Campus Drie Eiken

Negende Vlaams  
Geestelijke  
Gezondheidscongres

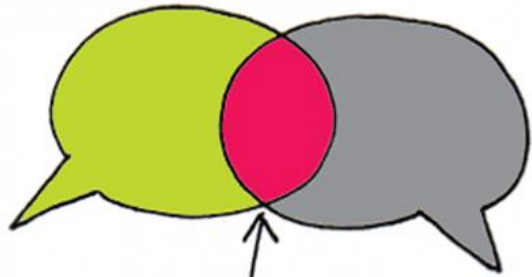


## Plaats van deze workshop binnen het thema van het congres

- Trefwoorden: Diversiteit/ kwetsbaarheid/ anders en ook gelijk/ we zijn allen psychisch kwetsbaar/ ieder op zijn unieke manier.
- Herstelondersteunende relatie opbouwen via het delen van ervaringen, met het oog op een rijker verhaal, waarin de gesprekspartners beiden kunnen bijdragen in een levendige uitwisseling.

# Doel van deze workshop

- Opzetten van dialoog over verschil en gemeenschappelijkheid met betrekking tot psychische kwetsbaarheid, veerkracht en herstel



*This is the good stuff.*



# Deel 1: samen spreken over verschillen

- Kennismakingsoefening:
- In een cirkel: ieder stelt zich voor en de anderen die zich herkennen stappen ook naar het midden.  
We doen dit een aantal keren en zoeken naar datgene waarin een persoon uniek kan zijn.
- Exploratie van enkele verschillen: wat is er zichtbaar? Welke verschillen zijn niet zichtbaar?
- Waarover kunnen we spreken? Wat zou moeilijker kunnen liggen en waarom.

# Bedenking: Heel wat verschillen betreffen grote sociale terreinen

- Bijvoorbeeld: gender, leeftijd, vaardigheid (ability), etniciteit, cultuur, religie, seksuele identiteit, opvoeding, sociale achtergrond, spiritualiteit...

Verschillen op deze terreinen:

zowel zichtbare als niet-zichtbaar zijn

er kan wel of niet over kan gesproken worden

En verschillen komen aan bod in een bepaalde context of juist niet..

Vele van deze grote sociale verschillen zijn onderhevig aan onze opvattingen hoe er mee om te gaan, ...

Bedenking: Ook psychische kwetsbaarheid is een dergelijk sociaal terrein en houdt een richtlijn in.

Voorbeeld: Over de streep en challenge day zijn projecten waarbij jongeren worden uitgedaagd om “hun echte ik” te laten zien, maw te tonen wat hen gevoelig raakt

Binnen de herstelgerichte zorg en de gesprekken rond ervaringswerk komt het thema “delen van je ervaringen op vlak van psychische kwetsbaarheid” op de agenda.

Wie heeft wel eens last van.... ? Is niet voldoende om een persoon te helpen in het herstel van een rijkere identiteit

Wie heeft wel eens last van.... ? Is niet voldoende om een persoon te helpen in het herstel van een rijkere identiteit

- Het gesprek kan stokken, het verhaal raakt niet uitgediept,...
- Niet alles kan verteld worden.
- Niet elke “gemeenschappelijke” ervaring werkt verbindend.
- Er kan spanning ontstaan : het verhaal raakt aan wat niet hoort, of je komt terecht in ene stereotiepe invulling die voorbij gaat aan de uniciteit of je troost weg ...
- Vandaar methodiek, een beetje anders dan we gewoon zijn.

## Deel 2: Methodiek

- Het verschillend en gemeenschappelijk zijn op vlak van psychische kwetsbaarheid inzetten als methodiek.
- Doel= samenwerkingsgerichte manier van werken. Ruimte voor reflectie. En shiften tussen actie (uitvoeren) en reflectie.
- Focus op relatie tussen interviewer en geïnterviewde, met respect voor ieder uniciteit

Hoe: via datgene wat we goed kunnen: vragen stellen (en onderzoeken wat goede vragen zijn).



# Stappen in de oefening

- Per twee: één van jullie beiden legt een “persoonlijke” zorg voor iv een psychische kwetsbaarheid. De andere is de interviewer en bewaker.
- Rol verdelen, en afspreken rond vertrouwelijkheid en veiligheid.
- Vorbereiding: kies een thema (iets kwetsbaar of gevoelig in positieve of in lastige zin)
- Leg kort uit waarover het gaat, waarom het je raakt, in welke context je dit opmerkt

## **Deel 2:** reflectie in stilte

- Persoon A: bedenk enkele vragen waarvan je graag zou hebben dat persoon B ze aan jou stelt
- Persoon B: formuleer enkele vragen waarvan je denkt dat ze interessant zijn voor A, vragen waarvan je denkt dat ze verfrissende gedachten, rijkere beschrijving of een grotere complexiteit zullen belichte

**Deel 3:** leg de vragen aan elkaar voor en werk er een aantal uit die nuttig zijn voor de verdere exploratie.

**Deel 4.** Doe het interview aan de hand van de vragen. Of aan de hand van nieuwe vragen die opkomen.

- Draai de rollen om.

## Reflecties bij de oefening

- Mag ik ook een vraag stellen over wat ik niet graag zou hebben? Bvb wanneer wil je graag spreken over de inhoud van je psychose en wanneer niet?
- Is het aangenaam om verrast te worden door vragen? En die je misschien toch niet wil beantwoorden?
- Wat als je elkaar al goed kent? Dan is het vreemd om elkaar vragen te stellen? Of juist niet? Kan het interessant zijn om vragen te zoeken die je nog nooit hebt gesteld?
- Het is ongewoon om vragen te zoeken voor jezelf, meestal stel je ze aan een ander.
- Sta stil bij wat het effect kan zijn van je vraag op de ander!
- Grote vragen zijn moeilijk en houden soms veel vooronderstellingen en opvattingen in bvb wat wil je veranderen? Of ik geef je eigenlijk mijn idee mee in mijn vraag.
- Vraagt het van mensen veel reflectievermogen om dit te doen, of kan je het ook vereenvoudigen?

## Deel 3: Uitbreiden van de dialoog Focus op meerdere anderen

- In elke dialoog zijn vele anderen betrokken: via je gedachten, innerlijke dialoog, via je werkcontext, familie en netwerk ... komen in elk gesprek meerdere stemmen (visies, meningen..) binnen. Ze zeggen iets over gemeenschappelijkheid en verschil.
- Het zijn gasten in de dialoog en binnen een herstelondersteunende samenwerking willen we gastvrij zijn en gastvrijheid aanmoedigen.
- Soms zijn het gasten die uitgenodigd zijn en welkom, soms zijn ze ook graag gezien en toch niet uitgenodigd en soms zijn het ongenode gasten.

Welke stemmen/ gedachten/ personen kregen jullie in het gesprek over de “vloer”? Bvb de perfecte begeleider/therapeut; de collega die het beter kan... de partner die vindt dat het niet vooruit gaat...



Suggestie: breng deze stemmen in.  
Als een vraag.

- Gesprek over verschil is een gesprek met velen. De stemmen van anderen bieden een perspectief op wat gezegd wordt. Mogelijk een perspectief dat nog niet gebracht is.
- *Zijn er soms mensen die... Zou een therapie ook kunnen betekenen dat...*
- *Hoor je wel eens zeggen dat..*
- Uitspreken en inbrengen als constructief. Terugkoppelen naar cliënt.

# Enkele bedenkingen ter afsluiting

- Verschil opzoeken: daar waar ze verandering en beweging en dynamiek in gang zet
- Verschil bewust en beseft binnenbrengen
- Het particuliere in verhouding tot het grote verhaal. (onze gewoontes, omgangsvormen, vanzelfsprekendheden waarin we leven).
- Zoektocht naar methodieken waarmee we dialoog en gelijkwaardigheid naar voor halen: Caleidoscopisch interview (boek!)----Mail adres voor power-point en artikel
- Dank voor de samenwerking!

