

LISTER MAGAZINE

BEHOEDZAAM BEMOEIEN

Met Lister de straat op

HEFTIG HOSTEL

‘Een menselijke
benadering doet wonderen’

THUIS IN JE WIJK

De kracht van
samenwerking

HET GEHEIM

VAN ENIK

Op reportage in
de herstelacademie

TOON JEZELF

Samen muziek maken. Improviseren en componeren, luisteren naar je eigen intuïtie en naar elkaar. Onder begeleiding van professionele muzikanten maar wel op je eigen tempo en op je eigen manier. Muzikale ervaring? Niet nodig. Liever even niet meedoen? Ook goed.

Het project Tune In van Lister levert deelnemers met een psychiatrische kwetsbaarheid veel op. In een reeks van 8 workshops, gevolgd door een eindpresentatie, leren ze over muziek. Tegelijkertijd, zo is de ervaring, leren ze over zichzelf. Ze krijgen meer zelfvertrouwen, maken vrienden en voelen zich meer onderdeel van de samenleving. Dat kan het herstel alleen maar ten goede komen. En wat is fijner dan tijdens je herstel genieten van muziek?

Meer informatie op www.lister.nl/tune-in.

Beeld: Maartje Kuperus



In dit magazine

- 2

Toon jezelf
Tune-In, het bijzondere muziekproject van Lister.
- 6

Van hulpvraag naar passende begeleiding
Achter elke aanmelding van een cliënt zit een persoonlijk verhaal. Hoe pakt Lister dan aan?
- 10

Samen met Lister
Esmée Kijm van het Buurtteam vertelt over de samenwerking met Lister.
- 11

Lister in cijfers
- 12

Getest en bewezen
Wat zegt de wetenschap over de werkwijze van Lister?
- 16

Column Juul Reinking
Een mentale revolutie in Utrecht.
- 17

Digitaal groeien
Het nieuwe cliëntenplatform van Lister.

- 18

Heftig hostel
In hostel Hogelanden willen bewoners nog wel eens pittig uit de hoek komen. Toch zijn de medewerkers erg aan ze verknocht.
- 23

Samen met Lister
Peter Broere van Altrecht over de samenwerking met Lister.
- 24

Goed bezig
Begeleider Aileen deelt een pluim uit aan cliënt Haci, die voor het eerst zelf een zitbank kocht.
- 26

De weg in de wijk
Moeten zorgverleners hun cliënten alles uit handen nemen? Lister vindt van niet. Maar dat is wel even wennen.
- 30

Behoedzaam bemoeien
Op stap met het FIT-team van Lister in de straten en parken van Utrecht.
- 35

Forensisch scherp
Lister begeleidt een kleine groep cliënten met een forensische achtergrond. Optrekken met andere organisaties is dan onontbeerlijk.

- 37

Samen met Lister
Wijkagent William Catsburg vertelt over de samenwerking met Lister.
- 38

Zorgen voor zorgers
Werken in de ggz kan behoorlijk uitdagend zijn. Hoe houdt Lister haar medewerkers vitaal?
- 40

Het geheim van Enik
De herstelacademie Enik is een succesvol onderdeel van Lister. Mensen met vaak ernstige psychische kwetsbaarheden bloeien er op. Hoe kan dat?
- 46

Iedere persoon máákt de buurt
Lister-client Nouska schreef een verslag van een puzzeltocht van buurtbewoners. Want alle goede verhoudingen beginnen met elkaar leren kennen.

Van de redactie

Voor je ligt een tijdschrift waarin we een indruk willen geven van wat we bij Lister zoal doen. Het is een beperkte indruk, zeggen we er meteen maar bij, want binnen Lister (circa 2.000 cliënten, bijna 900 medewerkers, tientallen locaties) gebeurt echt te veel om op te noemen. Bij een flink deel van die activiteiten en ontwikkelingen zijn personen en organisaties van ‘buiten’ betrokken. Die keten- en samenwerkingspartners vertellen we graag ons verhaal. Sommige verhalen in dit blad vertellen we zelfs samen met hen.

We hebben ook heel wat te melden. Ook aan mensen die een baan zoeken binnen de ggz. Zij hebben misschien wel van Lister gehoord maar kennen ons nog niet goed genoeg. En dan zijn er omwonenden van Lister-locaties die best wat meer zouden willen weten van de organisatie die hun buurtgenoten begeleidt.

Voor al die mensen (maar ook voor onszelf!) maakten we dit tijdschrift. In een vormgeving volgens de nieuwe huisstijl van Lister. Want zowel in vorm als in inhoud blijven we onszelf voortdurend opnieuw uitvinden. Veel leesplezier gewenst!

Veel leesplezier gewenst!

Lister Magazine is een blad voor relaties en (nieuwe) medewerkers van Lister.

Samenstelling en eindredactie
Mark Traa

Medewerkers aan dit nummer
Nathalie Foppen, Merlijn de Klaver, Maartje Kuperus, Margot van Lange, Daniëlle Moelker, Berber Paarlberg, Juul Reinking, Thea van Wijk en Nouska.

Vormgeving
Vermogen, vrmgn.nl

Druk
Libertas Pascal, Utrecht

Editie
Zomer 2025

Redactieadres
Lister Communicatie,
Furkaplateau 15, 3524 ZH Utrecht

Wil je reageren op een artikel?
Mail ons op communicatie@lister.nl



OP DE COVER:

Antoine Klomp kende in zijn jonge jaren een drugsverslaving. Bij het FIT-team van Lister (zie de fotoreportage op pagina 30) kan hij die ervaring dankbaar inzetten. Na in een hostel van Lister te hebben gewerkt zocht hij wat ‘explosievr werk’. Dat heeft hij gekregen, want geen dag bij het FIT laat zich tevoren plannen. In de begeleiding van haar cliënten maakt Lister graag gebruik van mensen met ervaringsdeskundigheid.

Aandacht bij elke aanmelding

Van hulpvraag naar passende begeleiding

‘De’ Lister-cliënt bestaat niet. Achter elke aanmelding zit een persoonlijk verhaal dat vraagt om een zorgvuldige benadering.

Hoe pakt Lister dat aan?

Mensen die zich aanmelden bij Lister zijn vaak vastgelopen op meerdere vlakken in hun leven door een ernstige psychiatrische kwetsbaarheid, verslaving of combinatie daarvan. Dikwijls hebben ze al een lange weg achter de rug met diverse behandeltrajecten, verschillende vormen van hulp of periodes zonder enige ondersteuning. Bij Lister begint alles met luisteren: wat wil iemand zelf? Wat zijn de wensen, mogelijkheden en dromen? Al vanaf het eerste contact wordt gezamenlijk gezocht naar begeleiding die het beste past.

Maar hoe gaat dat in de praktijk? Wat gebeurt er tussen het eerste contact en de start van de begeleiding? Thijs de Fooij (plaatsingscoördinator), Sabine Veltcamp-Helbach en Ramon Hofman (ggz-specialisten bij gebiedsteam Utrecht West & Binnenstad) vertellen over de aanmeldroutes voor beschermd wonen en ambulante begeleiding. Samen met cliënten, verwijzers en ketenpartners kijken zij wat écht nodig is. Op het juiste moment, op de juiste plek, en altijd in afstemming met wat de cliënt zelf wil en aankan.

Beschermd wonen: 24-uurszorg voor wie het nodig heeft

Voor mensen die (tijdelijk) niet zelfstandig kunnen wonen vanwege een ernstige psychiatrische aandoening, biedt Lister beschermd wonen. In een veilige woonomgeving is 24 uur per dag begeleiding aanwezig of bereikbaar. Het aanmeldproces hiervoor begint bij De Voordeur, de centrale afdeling van Lister die de aanmeldingen beoordeelt. ‘De meeste mensen melden zich niet zelf aan,’ vertelt Thijs. ‘Aanmeldingen komen meestal via een verwijzer, zoals een buurtteam, sociaal team, justitie, collega-zorgaanbieder of behandelaar.’

Zodra het uitgebreide aanmeldformulier binnen is, beoordelen medewerkers van De Voordeur of de hulpvraag aansluit bij wat Lister kan bieden. Daarbij letten ze op ziektebeeld, zorggeschiedenis, middelengebruik, woonproblematiek en andere factoren die van belang kunnen zijn. Maar minstens zo belangrijk is de vraag: wat wil iemand zelf? ‘We vragen altijd: welke begeleiding denkt iemand nodig te hebben, en waar durft hij of zij aan te werken?’ legt Thijs uit. ‘Dat geeft ons veel meer inzicht in wie iemand is en wat diegene nodig heeft. De wensen en behoeften van de cliënt zijn voor ons leidend.’ Omdat aanmeldformulieren vaak zijn ingevuld vanuit een klinische blik, vraagt Lister de cliënt ook een zogeheten verdiepingsformulier in te vullen. ‘Daarin vragen we bijvoorbeeld naar daginvulling, kookvaardigheden, sociaal netwerk en fysieke gezondheid,’ legt Thijs uit. ‘Dit geeft ons een beter beeld van hoe iemands dagelijks leven eruit ziet.’

Als beschermd wonen mogelijk passend is, dan volgt een adviesgesprek met een plaatsingscoördinator en een ggz-specialist. Soms sluiten er andere specialisten aan, zoals iemand met expertise op het gebied van autisme of forensische zorg. Ook verwijzers, behandelaren of naasten zijn welkom. ‘We vinden betrokkenheid van het netwerk van de cliënt belangrijk, zowel in het voortraject als later, in de stappen naar herstel,’ zegt Thijs. ‘Een ouder of vriend ziet vaak iets heel anders dan de cliënt zelf. Zij kunnen niet alleen belangrijke inzichten bieden, maar ook de cliënt ondersteunen tijdens het gesprek.’ Na dat gesprek stelt de ggz-specialist een zorgadvies op. Is dit positief, dan komt de cliënt op de wachtlijst. Maar dat betekent niet dat iemand uit beeld verdwijnt. ‘We blijven in contact,’ vertelt Thijs. ‘We kijken samen wat

iemand in de tussentijd al kan en wil doen, zoals oefenen met dagstructuur of zelfstandig boodschappen doen.’

De wachttijd kan oplopen tot anderhalf jaar of langer. ‘Dat is zwaar,’ erkent Thijs. ‘Je wilt iemand snel helpen, maar soms is wachten óók onderdeel van het proces. Het geeft ruimte om te wennen aan de stap die beschermd wonen is. Het is vaak een grote verandering in iemands dagelijks leven.’ Die tussenperiode levert vaak waardevolle inzichten op. Soms blijkt iemand zelfstandiger dan gedacht. In andere gevallen laat een terugval of toenemende instabiliteit juist zien dat intensievere ondersteuning nodig is. ‘We blijven evalueren,’ zegt Thijs. ‘Is beschermd wonen nog steeds de juiste stap? Of is er inmiddels iets anders nodig?’

Om deze periode goed te benutten, biedt Lister begeleiding op afstand, digitale hulpmiddelen en netwerkversterking. ‘We laten mensen niet los,’ benadrukt Thijs. ‘We blijven beschikbaar, denken mee en blijven in contact. Ook voordat iemand daadwerkelijk geplaatst is.’

Ambulante begeleiding: thuis, op maat

Niet iedereen heeft 24-uurszorg nodig. Voor wie zelfstandig kan wonen, maar wel ondersteuning nodig heeft, is er ambulante begeleiding thuis. Die vindt plaats in de eigen woning van de cliënt of in een woning die via Lister wordt gehuurd. De aanmeldroutes verschillen per regio. In Utrecht bijvoorbeeld loopt dit via het buurtteam. ‘Zij maken een eerste inschatting van wat iemand nodig heeft,’ vertelt Sabine. ‘Als specialistische ggz-begeleiding nodig is, schakelen ze ons in.’

In sommige wijken werken de buurtteams en Lister sinds kort intensiever samen vanaf het moment van aanmelding. Steeds vaker start het begeleidings-traject met een gezamenlijke intake. ‘We zitten dan samen met de cliënt, het buurtteam en een van onze ggz-specialisten,’ vertelt Sabine. ‘We bespreken de hulpvraag en halen de behandelgeschiedenis op. Als het kan, betrekken we ook naasten en behandelaars.’ Na de intake stelt de ggz-specialist een inhoudelijk

advies op. Op basis daarvan beslist het buurtteam over de indicatie en het vervolg. ‘Doordat we vanaf het begin samen optrekken, voorkomen we dat iemand op een wachtlijst komt voor zorg die uiteindelijk niet passend blijkt,’ aldus Sabine. Toch is het bepalen van de juiste zorgvraag niet altijd eenvoudig. ‘Een intake is een momentopname,’ zegt Ramon. ‘Iemand kan zich op dat moment goed voelen, maar kort daarna alsnog vastlopen.’ Sabine vult aan: ‘Mensen melden zich meestal niet zomaar aan. Er zit vaak een lange geschiedenis van hulpverlening achter. Samen ontrafelen we dan: wat heeft iemand al geprobeerd, wat werkte wél, en wat past nu het beste?’

Soms blijkt tijdens de intake dat ambulante begeleiding van Lister niet de juiste keuze is. ‘Dan moet je dat eerlijk durven zeggen,’ vindt Ramon. ‘Passende zorg betekent soms ook doorverwijzen naar iets anders.’ Het is dan belangrijk om snel te schakelen met een buurtteam met gericht advies, zodat zij de juiste ondersteuning kunnen regelen.

Hogere eisen aan zelfredzaamheid

De zorgvragen die de medewerkers tegenkomen, worden steeds complexer. Niet omdat aandoeningen zwaarder zijn, maar omdat mensen op meerdere gebieden tegelijk vastlopen. ‘We zien steeds vaker mensen met psychiatrische klachten die ook schulden hebben, kampen met verslaving of dakloosheid, of worstelen met instanties,’ zegt Ramon. ‘Dat maakt situaties instabieler en moeilijker te overzien.’ ‘De maatschappij stelt steeds hogere eisen aan zelfredzaamheid,’ zegt Sabine. ‘Afwijking van de norm wordt steeds minder getolereerd. Eén misstap kan grote gevolgen hebben.’ De druk op de ggz, lange wachttijden en complexe regelgeving maken het voor mensen lastig om hun weg te vinden naar de juiste hulp. ‘Vaak komen we pas in beeld als de situatie al ontwricht is,’ zegt Thijs. Daarom is het belangrijk dat signalen tijdig worden herkend en dat organisaties goed op elkaar zijn afgestemd. ‘We streven naar een brede, integrale blik, al vanaf de aanmelding,’ zegt Sabine. ‘Want we zien steeds vaker dat de problemen breder zijn dan alleen de ggz. Geen enkele organisatie kan dit alleen oplos-



sen. Alleen door goed samen te werken, kunnen we mensen écht verder helpen.’

Toewerken naar zelfstandigheid

De druk op de geestelijke gezondheidszorg blijft toenemen. Tegelijkertijd klinkt de roep om effectievere inzet van zorg steeds luider. Binnen de ambulante begeleiding zien Sabine en Ramon kansen om anders te werken. ‘We willen meer beweging in langdurige trajecten,’ zegt Ramon. ‘Minder langdurig intensief begeleiden, meer toewerken naar zelfstandigheid, al vanaf de aanmelding.’ Sabine: ‘Dat betekent niet minder zorg, maar wel kritischer kijken naar wat iemand écht nodig heeft, en naar wat iemand zelf al kan. Zo voorkomen we dat mensen onnodig lang in een intensief begeleidingstraject blijven.’ Volgens Ramon draait het allemaal om maatwerk. ‘Flexibiliteit is daarbij essentieel,’ voegt hij toe: ‘We moeten beter kunnen op- en afschalen. Niet iedereen heeft altijd dezelfde intensiteit van begeleiding nodig. Soms is lichtere ondersteuning voldoende.’ Goede afstemming met ketenpartners is daarbij van groot belang. ‘Als we zorg overdragen aan bijvoor-

beeld het buurtteam doen we dat zorgvuldig, met een warme overdracht,’ zegt Sabine. ‘En we blijven beschikbaar als achterwacht, voor het geval iemand toch vastloopt.’

Ook technologie kan hierin ondersteunen. ‘Soms is een eenvoudige digitale *tool* al genoeg,’ vertelt Sabine. ‘Zoals sociale zorgrobot Tessa, die mensen helpt met structuur in hun dag aanbrengen. Niet iedereen heeft dagelijks fysieke begeleiding nodig.’

Begeleiding die echt past

Bij Lister draait het dus om begeleiding die echt past. Bij wie iemand is, wat iemand wil, en wat iemand kan. Dat begint al bij de aanmelding en loopt als een rode draad door het hele traject. Of het nu gaat om beschermd wonen of ambulante ondersteuning: er wordt dus altijd gekeken naar het hele verhaal van een cliënt en naar diens wensen en doelen. ‘Uiteindelijk willen we mensen helpen om hun leven weer op te pakken, op een manier die bij hén past,’ zegt Thijs. ‘Niet de zorg of diagnose, maar de mens staat centraal.’

Tekst: Merlijn de Klaver

Beeld: Maartje Kuperus

‘Het is mooi hoe respectvol Lister is’

Samen.

Met Lister.

Bij de Lister-doelgroep gaat het vaak om best schrijnende problemen. Ik vind het interessant om te kijken wat er allemaal speelt en hoe we de juiste hulp kunnen organiseren. We vullen elkaar goed aan. Lister heeft echt kennis van de specialistische ggz, en wij weten precies wat er allemaal is in Kanaleneiland, waardoor wij de sociale basis kunnen organiseren. Bijvoorbeeld bij iemand met last van trauma, die het niet lukt om naar buiten te gaan of veel stress heeft. Als iemand dan geen dagbesteding heeft, kijkt Lister met die persoon wat een passende dagbesteding is, hoe diegene daar komt en hoe de weekindeling wordt. Ik weet dan weer dat Wij 3.0 veel dagbesteding heeft en kan Lister aan een contactpersoon helpen, zodat zij dit snel en makkelijk kunnen regelen.

We hebben een erg goede samenwerking en weten elkaar snel te vinden. We hebben een mailadres waar we de casussen waarvoor we Lister willen inschakelen naartoe mailen. Ook houden we elke 2 maanden met Buurtteam Dichters- en Rivierenwijk en Lister een casuïstiekbespreking. Daar bespreken we ook de samenwerking, zodat die goed blijft. We zitten in hetzelfde pand, dus we lopen ook zo naar elkaar toe. Het is fijn voor de bewoners dat ons contact zo gemakkelijk is: wij kunnen ze geruststellen dat ze snel met Lister kunnen praten, want we weten over wie we het hebben. Het is mooi hoe respectvol Lister mensen benadert en hen weet te geruststellen. Ze vragen niet door naar wat iemand allemaal heeft meegemaakt, maar kijken vooruit: wat heb je nu nodig en hoe wil je verder? Ze weten goed wat voor impact een psychiatrische kwetsbaarheid op het leven heeft.’

Esmée Kijm is medewerker G-ZIN (Generalist Zorg In Natura) bij Buurtteam Kanaleneiland in Utrecht.

*Tekst: Berber Paarlberg
Beeld: Daniëlle Moelker*

‘Elke inwoner van Utrecht kan een beroep doen op het Buurtteam. We zien hier heel veel voorbijkomen, zoals schulden, opvoedproblemen, eenzaamheid. Als wij merken dat iemand meer hulp nodig heeft dan wij kunnen bieden, schakelen we onder andere Lister in. Wij maken dan een plan voor sociale ondersteuning. Zij schakelen ons ook in, bijvoorbeeld als zij hun zorg afschalen.

Lister kan goed meedenken en zo nodig een aantal maanden instappen in een casus. In die periode onderzoeken we wat de best passende hulp is. Dan gaan we samen op huisbezoek, lopen we samen op in de begeleiding en houden we elkaar op de hoogte. In die tijd kijkt Lister wat er nou echt speelt en wat iemand nodig heeft. Hebben we iemand met meerdere diagnoses, bijvoorbeeld een gevoeligheid voor stoornissen en hulpvragen waarbij meer kennis en specialisme nodig is, dan kan Lister intensievere ondersteuning bieden dan wij als Buurtteam. Is iemand moeilijk bereikbaar, dan kan Lister zo nodig bemoeizorg leveren.

LISTER IN CIJFERS



van de Lister-cliënten heeft **betaald werk** (2025)

18% van de Lister-cliënten doet **vrijwilligerswerk** (2025)

1865

Aantal **cliënten van Lister** (per 31-12-2024)

73,2 miljoen euro was de omzet van Lister in 2024.



351

Aantal cliënten dat in 2024 **uit zorg** ging bij Lister en zelfstandig verder ging, of met hulp van een andere zorgaanbieder.



885

Aantal medewerkers van Lister (per 31-12-2024)



7,9

Het **rapportcijfer** dat medewerkers aan Lister geven (2024)

48 **locaties**

Aantal van Lister (per 1-6-2025)



Getest en bewezen

De wetenschap over Lister

Mensen begeleiden met een psychiatrische kwetsbaarheid, hoe doe je dat? Door dingen te doen waarvan de werkzaamheid is bewezen.

Wat zegt de wetenschap over 6 middelen die Lister inzet?

Lister biedt herstelondersteunende begeleiding. Cliënten worden geholpen om regie te nemen over hun eigen leven. De begeleiding draait dus niet om het 'genezen' of behandelen van een aandoening. Het gaat om het vinden van een manier om met een psychiatrische kwetsbaarheid een betekenisvol leven te leiden. Samen met de cliënt wordt gekeken naar diens wensen, dromen en mogelijkheden. De begeleiding sluit aan bij wat iemand zelf belangrijk vindt en aankan en richt zich op wonen, werken, sociale relaties en vrije tijd. De mens staat centraal en de nadruk ligt op herstel, eigen regie en het vergroten van de maatschappelijke participatie. Klinkt mooi allemaal. Maar hoe wordt dit dan gedaan?

In stapjes naar het doel

Wat? Individuele Rehabilitatie Benadering (IRB)

Wat is het? De IRB, ontwikkeld in de Verenigde Staten, is bedoeld om mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid te ondersteunen bij hun maatschappelijk herstel. Welke stappen zou een cliënt zélf willen zetten op het gebied van wonen, werken, leren, vrije tijd, sociale contacten en financiën? Met zijn begeleider bespreekt hij hoe die doelen kunnen worden bereikt. De begeleider helpt bij het behalen van de doelen. De IRB is opgedeeld in fases (verkennen, kiezen, verkrijgen en behouden), die aangeven hoe er volgens een bepaald proces stappen worden gezet en in hoeverre een cliënt zijn doelen heeft bereikt.

Wat zegt de wetenschap? De IRB is veelgebruikt en veelbeproefd. De meeste studies laten zien dat de IRB beter werkt dan andere vormen van begeleiding. 'Ik ben er erg over te spreken', vertelt Wilma Swildens, lector interprofessionele zorg in de ggz bij Hogeschool InHolland en senior onderzoeker bij Altrecht. Alleen op het gebied van betaald werk is de IPS-methode (zie verderop) op basis van onderzoek meer aanbevolen, zegt ze. Uit studies die ze zelf vanaf 2011 deed naar de werkzaamheid van de IRB blijkt dat de werkwijze in 40 tot bijna 50 procent van de gevallen succesvol kan zijn bij het bereiken van een gesteld doel. 'Het is een heel heldere en

effectieve benadering. Het is belangrijk dat je met cliënten gericht werkt aan doelen op het gebied van sociale contacten onderhouden, wonen, werk en activiteiten, en dat je dat doet volgens een vaste methodiek. Met de IRB kunnen begeleiders met cliënten het doel blijven volgen en daar via gerichte stappen aandacht aan besteden. Dat lijkt heel simpel maar daar heb je echt wel techniek voor nodig. Anders verlies je het doel uit het oog en laat je je afleiden door allerlei andere dingen die gebeuren in het leven van mensen. Die bredere aandacht is ook nodig, bijvoorbeeld als er acute problemen spelen. Maar belangrijk is dan dat het werken aan rehabilitatie erna weer wordt opgepakt doordat je heldere stappen volgens een bepaald proces hebt uitgezet. De IRB is bij uitstek een gerichte manier om doelen helder te krijgen en te bereiken. Onderzoek laat zien dat mensen die hun doelen halen ook een hogere kwaliteit van leven ervaren.'

Wat doet Lister? Lister heeft de IRB omarmd omdat hij perfect aansluit op de kerntaak: begeleiding op sociaal-maatschappelijk vlak om de zelfredzaamheid van cliënten te vergroten. Alle Lister-begeleiders zijn getraind in de IRB. Ook heeft Lister IRB-experts die collega's extra ondersteuning bieden.

Motiveren kun je leren

Wat? Motiverende gespreksvoering

Wat is het? Het is een methode om met verschillende gesprekstechnieken gedragsverandering bij cliënten op gang te brengen. Het gaat dan vooral om ongezonde leefgewoonten, verslavingsgedrag en leefstijl. Eerst wordt de motivatie bij de cliënt verkend en verder ontwikkeld. Twijfels worden besproken en opgelost. Daarna wordt een plan gemaakt om verandering te bereiken. Het is de bedoeling dat cliënten zelf hun wensen en plannen bedenken en zo zichzelf motiveren. Belangrijk is verder dat de (werk)relatie met de begeleider zo goed mogelijk blijft. Ook als het tijdens het oefenen met het nieuwe gedrag even tegenzit.

Wat zegt de wetenschap? Motiverende gespreksvoering komt voort uit de verslavingszorg, waar het

algemeen wordt toegepast. Studies laten inmiddels zien dat de methode ook op veel andere terreinen in de (geestelijke) gezondheidszorg kan werken.

Wat doet Lister? Alle begeleiders van Lister worden getraind in motiverende gespreksvoering. Die past naadloos in de visie van Lister: we accepteren de cliënt met al diens gedrag, overwegingen en normen en waarden. Lister probeert aan te sluiten bij de fase waarin een cliënt zich bevindt en van daaruit verder te gaan.

Hulp om de hoek

Wat? Gebiedsgericht werken

Wat is het? Om de drempel voor cliënten met een zorgbehoefte te verlagen, werken behandelaars en zorgverleners (Altrecht) en begeleiders (Lister) vanuit gezamenlijke locaties in de wijk. Zo kan er ook beter worden samengewerkt met andere hulpverleners in de directe nabijheid van cliënten.

Wat zegt de wetenschap? Altrecht-onderzoekers Welmoed van Ens en Wilma Swildens analyseerden in 2024 de meerwaarde van gebiedsgericht werken. Wat bleek? In wijken waar gebiedsgericht wordt gewerkt was het aantal opnamedagen van cliënten de helft minder dan in andere wijken.

Dat scheelt geld, maar vooral een heftige ervaring voor de betrokkenen. ‘Op andere vlakken, zoals herstel, participatie en kwaliteit van leven, zagen we nog geen verschil tussen de wijken’, vertelt Welmoed. ‘Toch is het goed dat we deze methode blijven volgen, bijvoorbeeld aangevuld met rehabilitatiemethoden. Uit eerder onderzoek weten we dat het wijkgericht werken ook volgens cliënten zelf een waardevolle werkwijze is. Dat werd ook duidelijk uit interviews met cliënten. Die zeggen dat ze duidelijk baat hebben bij het werken vanuit de wijk. De zorg is laagdrempeliger. Ze hoeven niet naar een groot gebouw aan de andere kant van de stad. Als er iets is, zeggen ze, dan kan ik zó binnenlopen of hulpverleners komen bij me thuis. Mensen voelen zich veiliger in hun eigen wijk, ook als ze tijdelijk meer psychische problemen hebben. Cliënten merkten ook op dat de afstemming tussen hun hulpverleners bij Lister en Altrecht beter verliep. Dat ze van elkaar op de hoogte waren en elkaar goed wisten te vinden.’



Wat doet Lister? Samen met de zogeheten Functionele Assertive Community Treatment (FACT)-teams van Altrecht vormde Lister in totaal 14 gebiedsteams in en rond Utrecht. Beide organisaties zitten er onder één dak, dichtbij patiënten, cliënten én andere hulpverleners in de wijk. Bij het gebiedsgericht werken zijn daarnaast ook andere organisaties betrokken, zoals onder meer de verslavingszorg.

Herstellen op de werkvloer

Wat? Individuele Plaatsing en Steun (IPS)

Wat is het? IPS is ontwikkeld in de Verenigde Staten door Bob Drake en Debby Becker en is een methode om mensen met een ernstige psychische kwetsbaarheid te ondersteunen bij het zoeken, vinden en behouden van betaald werk. Ongeacht de afstand tot de arbeidsmarkt die iemand heeft. Er wordt snel naar werk gezocht en vervolgens worden deelnemers op de werkvloer begeleid. Dit duurt 3 jaar. Tijdens het IPS-traject is er nauwe samenwerking met de behandelaars en begeleiders van de deelnemer.

Wat zegt de wetenschap? IPS is uitgebreid getest op effectiviteit. Met de methode komen in 1,5 tot 2 jaar enkele tientallen procenten meer mensen aan regulier betaald werk dan met andere vormen van arbeidsreïntegratie, zo blijkt uit een reeks Amerikaanse studies. Ook Nederlands onderzoek laat zien dat IPS leidt tot beduidend meer mensen met betaald werk.

Wat doet Lister? Cliënten van Lister met een wens voor betaald werk kunnen hiervoor begeleiding krijgen met IPS. Een IPS-trajectbegeleider helpt dan met het zoeken, vinden en behouden van werk. Meer dan 100 Lister-clieënten bevinden zich momenteel in een IPS-traject. Volgens kenniscentrum Phrenos, dat de kwaliteit van IPS toetst, voert Lister de methode ‘voorbeeldig’ uit.

Gereedschap voor goed gevoel

Wat? Wellness Recovery Action Plan (WRAP)

Wat is het? WRAP is een zelfhulpmethode voor iedereen die persoonlijke verantwoordelijkheid wil

nemen voor het eigen welbevinden en erachter wil komen wat voor hem of haar het beste werkt. WRAP werkt los van rollen en diagnoses. Ook is WRAP er niet ter vervanging van hulpverlening of medicatie. Zelfregie is belangrijk: jij beslist wat je deelt, wanneer en met wie. WRAP is in 1997 ontwikkeld door Mary Ellen Copeland, vanuit haar eigen ervaring met psychische ontwrichting. Tijdens een reeks van 8 bijeenkomsten wordt onder meer een ‘koffer’ gevuld met ‘gereedschap’ voor een goed gevoel, met daarin alles wat kan helpen om je welbevinden te vergroten.

Wat zegt de wetenschap? WRAP is uitgebreid onderzocht. Studies laten zien dat deelnemers het gevoel krijgen dat hun herstel ermee is geholpen en hun kwaliteit van leven is verbeterd.

Wat doet Lister? Lister biedt WRAP aan via het Enik Recovery College, en ook aan de eigen medewerkers via de Lister Academie.

Been there, done that

Wat? Ervaringsdeskundigheid

Wat is het? Bij de behandeling en begeleiding in de ggz worden steeds meer ervaringsdeskundigen ingezet: mensen die hun eigen ervaringen uit het verleden delen met patiënten en cliënten. Dat kan (h)erkenning en houvast bieden en kan het herstel ten goede komen.

Wat zegt de wetenschap? Mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid hebben baat bij contact met ervaringsdeskundigen. Studies laten zien dat cliënten minder vaak worden opgenomen, meer eigenwaarde krijgen, meer sociale steun ervaren en sociaal beter gaan functioneren. Ervaringsdeskundigen geven cliënten het vertrouwen dat ze kunnen herstellen. Ze fungeren vaak als rolmodel en verkleinen het stigma dat cliënten nogal eens ervaren.

Wat doet Lister? Lister vindt de inbreng van ervaringsdeskundigen zeer waardevol. Op vele plekken in de organisatie zijn ze te vinden.

Tekst: Mark Traa

Beeld: Maartje Kuperus

Een Mentale Revolutie in Utrecht

COLUMN

Als bestuurder van Lister in het hart van Utrecht zie ik dagelijks de veerkracht van mensen die worstelen met psychiatrische kwetsbaarheid. Maar ik zie ook de muren waar ze tegenaan lopen, de onzichtbare stigma's die hen isoleren. Te vaak komen mensen bij ons terecht in een stadium waarin de problemen zich al flink hebben opgestapeld. Dat moet anders.

De huidige geestelijke gezondheidszorg, hoe toegewijd ook, opereert nog te vaak vanuit een solistische positie. We bieden specialistische begeleiding, een cruciale functie, maar we bereiken niet iedereen die we zouden moeten bereiken en kampen daarbij nog steeds met wachtlijsten. Het taboe op psychiatrische kwetsbaarheid, die hardnekkige schaduw in onze open en diverse stad, weerhoudt mensen ervan tijdig hulp te zoeken maar ook om mee te kunnen en mogen doen in hun eigen wijk. Dit kan een gemiste kans zijn, want juist in een vroeg stadium kan de impact van psychiatrische problemen aanzienlijk beperkt worden.

De sleutel tot verandering ligt in de verbinding, in het actief overstijgen van de grenzen tussen de specialistische ggz en het bredere sociale domein. Het Integraal Zorgakkoord (IZA) benadrukt terecht de noodzaak van transformatie, van een beweging naar een meer preventieve, inclusieve en toegankelijke zorgstructuur. Voor Lister betekent dit een actieve rol in het smeden van allianties met welzijnswerk, werk- en activeringspartners, buurtteams, huisartsen, ketenpartners, onderwijsinstellingen en werkgevers in Utrecht.

Een onmisbare schakel in deze transformatie is de inzet van ervaringsdeskundigen. Zij dragen een uniek perspectief en een onschatbare bron van kennis en hoop. Door hun persoonlijke verhalen te delen en hun ervaringen in te zetten binnen zowel Lister als in de samenwerking met het sociaal domein, kunnen zij bruggen bouwen, stigma's doorbreken en anderen inspireren om open te zijn over hun eigen psychische gezondheid. Hun aanwezigheid is essentieel om de zorg menselijker en meer afgestemd op de werkelijke behoeften van mensen te maken. Vanuit het IZA-transformatieplan pleiten we dan ook voor een stevige rol van de ervaringsdeskundigen. Komend jaar gaan we hier actief mee aan de slag.

De transformatieopgave voor de komende jaren vraagt om een cultuurverandering, om een mentaliteitsomslag waarin psychische gezondheid net zo vanzelfsprekend bespreekbaar is als fysieke gezondheid. Lister wil hierin een voortrekkersrol spelen, door actief de samenwerking te zoeken, kennis te delen en gezamenlijke initiatieven te ontplooiën. Alleen door de scheidslijn tussen zorg en samenleving te slechten, kunnen we in Utrecht een mentale revolutie ontketenen, waarin niemand zich langer hoeft te schamen voor zijn of haar psychische welzijn en waarin hulp laagdrempelig en vanzelfsprekend is. We zijn ervan overtuigd dat met onze kennis, kunde en betrokken medewerkers, er heel wat mogelijk is en we de ambities uit ons meerjarenplan 'Welkom thuis in je wijk' kunnen realiseren.

Juul Reinking
Voorzitter raad van bestuur Lister



Mijn Lister

DIGITAAL GROEIEN

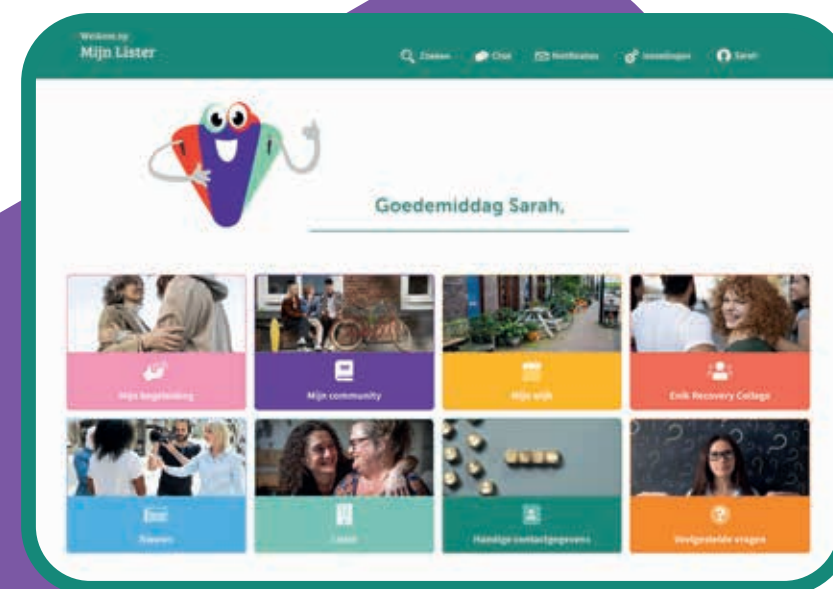
Lister geeft haar cliënten graag zoveel zelfregie als maar enigszins mogelijk is. Digitale middelen kunnen daarbij helpen. Er is inmiddels een begin gemaakt met iets nieuws: een cliëntenplatform.

Net als andere zorgorganisaties verwacht Lister in de toekomst een toenemende zorgvraag en een krapte aan personeel. Geen wonder dat er goed wordt gekeken naar wat cliënten zelf kunnen. Dat valt mooi samen met een van de uitgangspunten van Lister: cliënten dienen zoveel als mogelijk de regie over hun eigen leven te behouden. Daar hoort tegenwoordig bij dat je overweg kunt met allerlei digitale middelen. Om daarin tegemoet te komen ontwikkelt Lister een cliëntenplatform. Op Mijn Lister kun je als cliënt van alles lezen en doen dat in je (zorg)leven van pas komt.

Zo krijg je via Mijn Lister toegang tot je eigen zorgdossier. Ook vind je er informatie over Lister als organisatie, inclusief nieuwtjes. Je kunt er een kalender inzien met activiteiten die op je locatie of in je eigen wijk plaatsvinden. Je kunt ook bekijken wat Enik, de herstelacademie van Lister, te bieden heeft. Ook is er een leenservice, waar je onder andere een hulprobot, een virtual reality-bril of een Somnox-slaapkus kunt reserveren en uitproberen.

Via Mijn Lister kun je ook contact leggen met anderen. Je kunt een afspraak inplannen in de agenda van je begeleider. Je kunt spullen (ver)kopen op een digitale marktplaats. Of je kunt in groepen (die je ook zelf kunt starten) chatten met andere cliënten. Daar kunnen zomaar waardevolle contacten uit ontstaan. De verwachting is dat cliënten door het platform een tikje zelfstandiger en digitaal vaardiger worden. Dat is ook voor begeleiders goed nieuws. Natuurlijk gaat dat niet in één keer. Het platform wordt op een aantal locaties van Lister uitgetest. Wat slaat wel aan, wat niet? Er komen steeds meer locaties, gebruikers en toepassingen bij. Zo ontstaat er geleidelijk iets waar zowel cliënten als medewerkers baat bij hebben. En dan zou de zorg zomaar een stukje toekomstbestendiger kunnen worden.

Tekst: Mark Traa
Beeld: Lister





HEFTIG HOSTEL

Scheldpartijen, bedreigingen, fysiek geweld – bij Listerlocatie Hostel Hogelanden in Utrecht kunnen de emoties van de bewoners flink oplopen. Medewerkers vertellen hoe ze daarmee omgaan. En ook over hoe ze de vele mooie momenten met hun bewoners koesteren. ‘Je gaat echt van die mannen houden.’

‘Veel van onze bewoners zijn overal weggestuurd, wij zijn hun laatste redmiddel’, zegt Walid Qaâboun. Hij is begeleider in Hostel Hogelanden, een beschermde woonomgeving van Lister voor mannen met een afhankelijkheid van alcohol. Niet de makkelijkste groep; vaak hebben de mannen ook psychiatrische problemen, sommigen hebben lang op straat geleefd. ‘Hostel Hogelanden zorgt voor een stukje veiligheid. Voor de maatschappij en voor henzelf’, zegt Guido Gakes, die er sinds een paar maanden als woonbegeleider werkt.

Zijn zoals je bent

Lowie Calle, persoonlijk begeleider in het hostel: ‘Er is bijna geen kleurrijkere groep dan de bewoners van Hogelanden. Ze hebben ontzettend veel levenservaring, je kunt heel veel van ze leren. Het is oprecht bewonderenswaardig hoe positief ze zijn, ondanks hun situatie. Er ligt best een dik stigma op deze groep. Maar er hoeven maar een paar dingen in een leven te gebeuren – een ongeluk, gezinsleden komen om, hersenletsel. Dan is het fijn dat er een plek is waar je mag zijn zoals je

bent.’ Guido: ‘Iedereen heeft een levensverhaal waar je u tegen zegt. Als je je verplaatst in hun wereld en oprechte interesse toont, zie je ze stralen. Daardoor krijg je een steeds sterkere band. Je gaat echt van die mannen houden.’

Alle bewoners komen vrijwillig, momenteel zijn het er 23. ‘Hier mag je er gewoon zijn’, zegt Lowie. ‘We kijken: waar wil je aan werken? Hoe doe je dat? Soms heeft iemand de wens om minder te drinken, om meer controle te ervaren.’ Er is dagelijks veel dagbesteding. Op locatie, zoals tuinieren, of op een dagbestedingswerkplaats. ‘Veel bewoners hebben zin om daaraan deel te nemen’, zegt Walid. ‘Het geeft ritme, en de neiging om te drinken is hierdoor veel minder.’ Lowie, Walid, Guido en hun collega’s proberen naast structuur – er zijn allerlei regels – zo veel mogelijk een huiselijke sfeer en warmte voor de bewoners te scheppen.

‘Iedereen hier heeft een levensverhaal waar je u tegen zegt’

Wonen met behoud van eigenheid

Pushen om zonderling gedrag te normaliseren werkt niet, weten ze. ‘Je kan de man wel uit de straat halen, maar de straat niet uit de man’, zegt Walid laconiek. ‘We hebben bijvoorbeeld een bewoner die zo lang op straat heeft geslapen, dat hij liever op de grond slaapt. Prima. We hebben ook iemand gehad die zich met benzine waste. We leren ze wel de basis van persoonlijke verzorging en normaal eten.’ Lowie: ‘Dat doen we ook voor de veiligheid van andere bewoners en medewerkers, en om overlast voor de omgeving te voorkomen. Zonder dat ze hun eigenheid verliezen. Want zij wonen er, wij zijn te gast om er te werken.’ Guido: ‘Ik houd wel mijn eigen normen en waarden, er zijn grenzen. Maar als ik bij Hostel Hogelanden binnenkom, gaat de knop om. In het begin vond ik alles vies, waste ik constant mijn handen. Nu ben ik daar helemaal aan gewend.’ Het kan er soms heftig aan toe gaan in het hostel. Lowie: ‘Hier wonen 23 mannen die drinken en zich in een vrij kleine ruimte bewegen. Het zijn haantjes die veel bij elkaar aftasten. Het is een groepsdynamiek die regelmatig wrijving oplevert. Soms

lost het zichzelf op, soms knalt het. Naar elkaar toe, maar dat kan ook richting het personeel gebeuren.’

‘Ik heb in een jaar tijd 3 keer aangifte moeten doen en 2 keer bijna’, zegt Walid. ‘Bijvoorbeeld omdat een bewoner, een best forse man, me zó bij de arm greep dat ik er nog 5 dagen blauwe plekken van had. Hij bedreigde een kwetsbare bewoner. Dan ga je kiezen: ga ik voor m’n eigen veiligheid, voor die van mijn collega’s of voor die van de bewoner? Ik koos ervoor om er-tussen te gaan staan, met meer gevaar voor mezelf.’ Lowie: ‘Er waren gerichte bedreigingen, het voelde heel serieus.’ Walid: ‘Maar het mooie is dat wij als zorgmedewerkers zo’n situatie goed kunnen inschatten. Na anderhalf jaar in dit werk kan ik dat al.’ Een menselijke benadering doet wonderen, weten ze. Walid: ‘Eén bewoner kan bij de wekelijkse kamercontrole erg omhoog schieten. Maar als je hem met vertrouwen benadert en laat zien dat je er voor hem bent, gaat het heel goed.’

Maatwerk en de-escaleren

‘De eerste keer dat iemand schreeuwend tegenover me stond, weet ik nog goed’, zegt Lowie. ‘Hij liep weg, zocht z’n rust. Ik wilde er nog over praten en ging naar hem toe. Maar dan wakker je het weer aan. Het is hier echt maatwerk.’ Guido: ‘Sommige mensen moet je niet in de groep aanspreken.’ Lowie: ‘En als je bij iemand een emotionele opbouw ziet, vinden sommigen het fijn als je zachtjes zegt: “Zullen we even praten?” Dan praat je even op z’n kamer en is het goed. We grijpen nooit fysiek in. Ons werk zit echt in de-escaleren, daar zit ook onze veiligheid.’ Lowie vertelt over een aangrijpend incident met een bewoner die in een appartement in de wijk woont. ‘Hij belde op dat hij erg in crisis was, dat merkte ik ook. Hij had suïcidale en psychotische uitspraken.’ Lowie belde met zijn behandelaar, politie, crisisdienst, verslavingszorg. ‘Iedereen wees naar elkaar. De psychiater adviseerde er met een pilletje heen te gaan.’ De bewoner stond erop dat Lowie alleen kwam. Hij is er uiteindelijk met Walid naartoe gegaan, die met oortjes aan de overkant van de straat op een galerij alles volgde. Lowie zorgde voor een ongehinderde vluchtweg en hield afstand. ‘Ik heb normaal een rustgevend effect op hem, maar hij werd direct vrij agressief, op mij en op Lister. Hij bedreigde de buurvrouw en mij met de dood, hing over de reling, wilde springen. Uiteindelijk zijn Walid en ik weggegaan en hebben we de politie gebeld.’ Die kwam toen wél.



Lowie, Guido en Walid: ‘Je mag hier kwetsbaar zijn.’

Warm bad van collega’s

Lowie moest eerst nog aangifte doen, voordat hij kon bijkomen. Walid had op hem gewacht en hem bijgestaan, dat deed goed. Walid: ‘Dat doe je gewoon voor elkaar.’ Daarna was er een warm bad op het werk. Lowie: ‘Zoiets heeft impact op het hele team. Het is heel fijn dat je collega’s er dan voor je zijn. We kregen knuffels, een kaartje van een collega. Dat doet goed.’ Walid: ‘Ja, en dat er dan een bordje eten voor je klaarstaat.’ Lowie: ‘Onze teammanager vroeg ook: wat heb je nodig? Een paar dagen thuis om het te verwerken? Neem die dan.’ Walid: ‘Ik wilde gewoon lekker blijven werken, maar ik maakte me wel zorgen over Lowie. Dat zeg ik nu voor het eerst. Ik ben wel een beetje macho, maar ik ben hier wat verzacht.’ Lowie: ‘Je mag hier kwetsbaar zijn. Dat is de manier waarop je het kunt verwerken. Verdriet mag er ook zijn. Het gebeurt ook dat iemand bij ons sterft. Bijvoorbeeld toen een euthanasie-traject van een bewoner speelde.’ Walid: ‘Je wil er zijn voor die bewoner, voor andere bewoners en voor collega’s.’

Gevoelens bespreken

Er is veel ruimte om iets wat is gebeurd of speelt te bespreken; elke werkdag tijdens de briefing ‘s ochtends, bij de overdracht ‘s middags, wekelijks bij het teamoverleg. Walid: ‘Dat heeft altijd voorrang.’ Lowie: ‘Je kunt altijd iets inbrengen, ook minder duidelijke dingen. Bijvoorbeeld als je het gevoel hebt dat iemand onprettig naar je kijkt.’ Walid: ‘Of als een bewoner een collega niet mag. Dan bespreken we hoe we het zien en kunnen oplossen.’ Guido: ‘En is er iets wat je lastig vindt, dan krijg je meteen handvatten. Bijvoorbeeld over je lichaams-houding, of dat je een stapje terug moet doen.’ Verder is er het incidentmeldingssysteem van Lister, kun je met de teammanager praten en worden medewerkers er na een incident altijd op gewezen dat ze met de bedrijfspsycholoog of vertrouwenspersoon kunnen praten. Guido: ‘Het is heel fijn dát die er zijn, voor als je iets heel persoonlijks niet in de groep wilt delen. Ons wordt altijd verteld dat Lister alles kan inzetten wat we nodig hebben. Die nazorg is belangrijk.’

Cultuur van delen

Maar het allerbelangrijkste is het team zelf, vinden ze alle 3. Guido: 'Je leert hier erg om open te zijn en het op tafel te gooien als je je bijvoorbeeld onveilig voelt en je afvraagt: ligt dat aan mij of niet? Ik wilde een keer iemand beschermen, maar die man keerde zich tegen mij. Instinctief reageerde ik fel, het werd grimmig. Een collega kon het gelukkig sussen, waardoor ik een stapje terug kon doen. Het zat me dwars hoe ik reageerde, ik heb er daarna nog veel met collega's over gepraat.' Lowie: 'Het vertrouwen is heel groot. Dat Guido zo snel de ruimte ziet dat hij zijn reactie kan bespreken, zegt veel over de cultuur hier. Er hangt een cultuur van delen. En delen doet delen, want je merkt dat je je gevoel mag laten zien, en wat iets met je doet. Mensen voelen zich heel veilig op onze locatie.' Guido: 'Als er privé iets speelt, is het ook belangrijk dat je aan geeft hoe je die dag in je vel zit. Daar kan de rest dan rekening mee houden, dat helpt. Bovendien: als een collega zich niet uit, kan het voor ons gevaarlijk worden.' Lowie: 'Als een collega met iets komt, kijken we hoe we kunnen helpen. Iemand zegt bijvoorbeeld: "Deze bewoner kan ik vandaag even niet hebben." Wij nemen het dan over. We kunnen elkaars krachten benutten, we vullen elkaar goed aan.'

Onderbuikgevoel

Zijn ze weleens bang? 'Ik heb dat wel ervaren', zegt Guido. 'Er zijn regels, daar moet je iemand op aanspreken, maar hoever ga je daarin? Op zo'n moment ben ik heel alert, ik realiseer me heel goed dat het ook kan omslaan. Ik baal er echt van als ik iets mis. Maar je leert hier heel snel.' Staan ze permanent 'aan'? Lowie: 'Je moet altijd een bepaalde mate van alertheid houden, je staat aan op de voortekenen die iemand in emotie opbouwt. Het is ook een soort onderbuikgevoel. Wij handelen op het moment vóórdat het misgaat', benadrukt hij. 'Het is belangrijk dat iemand zich gehoord en gezien voelt. Als ik bij iemand voortekenen zie, vraag ik wat hij nodig heeft, gaan we een blokje om, even biljarten. Als iemand heel agressief is, helpt afleiden goed. Dan begin je gewoon over trainen, een klassiek pianostuk of z'n schoonmoeder.'

Guido: 'Laatst was iemand in een halve psychose toen ik z'n deur opendeed. Een beetje relaxed meebewegen en afleiding zoeken, hielp. Ik zei: zullen we even wat eten? Want hij had gewoon honger. Het is een combinatie van iemand zien, gerust-

'Wij handelen op het moment vóórdat het misgaat'

stellen en dan iets teruggeven.' Lowie: 'En als het spannend wordt, maken we daar altijd ruimte voor. Vaak zijn we met 6 of 7 medewerkers. We kijken wie een ingang bij de bewoner heeft, of bepaalde kwaliteiten heeft om de situatie aan te pakken.'

Complimenten voor kleine dingen

Hoe houd je het leuk voor jezelf en elkaar? Lowie: 'Humor is belangrijk, we lachen veel samen. Dat is ontwapenend voor iedereen.' Guido: 'En je moet niet alles serieus nemen; ze dollen ook ontzettend met ons.' Want al worden de medewerkers bij Hostel Hogelanden geregeld op de proef gesteld, er gebeurt ook veel positiefs, benadrukken ze. 'Ze maken bijvoorbeeld heel mooie stappen', zegt Lowie. 'Het is belangrijk om daarbij stil te staan.' Ze sommen het ene na de andere op waar ze trots op zijn. Guido: 'Het gaat vaak om heel kleine dingen. Dat iemand gaat douchen, als je dat hebt afgesproken. Of dat iemand z'n katheter in het daarvoor bedoelde bakje legt. Dan geef je een compliment.' Lowie: 'Dat iemand van een vervuilde naar een schone kamer is gegaan. Of de man met diabetes, die gebonden was aan z'n scooter. Daar was hij zo vaak mee gecrasht, dat hij hem niet meer kon gebruiken. Daarna had hij een handbike, waardoor hij meer beweegt, en hij ging gezonder eten. Nu hoeft hij geen insuline meer te spuiten, ongelooflijk. Zelf is hij ook heel trots op hoe gezond hij is. En soms kunnen mensen ook accepteren dat hun situatie is zoals het is, en bij ons in vrede sterven. Dat kan ook heel mooi zijn.'

Tekst: Berber Paarlberg

Beeld: Daniëlle Moelker

Peter Broere: 'Je probeert elkaar verder te helpen. Dat is ook goed voor de cliënt.'

**Samen.
Met Lister.**

'We weten Lister snel en makkelijk te vinden'

'Als verpleegkundig specialist bij Altrecht behandel en begeleid ik cliënten in Overvecht. We werken heel goed samen met Lister. Een deel van onze cliënten is ook cliënt van Lister. Daarom is er eenmaal per week altijd iemand van Altrecht bij de cliëntbespreking van Lister aanwezig. Andersom is er ook iemand van Lister bij als wij een behandelplanbespreking hebben van iemand die ook bij Lister cliënt is. Als wij of Lister met iets van een cliënt zitten, vragen hebben over een behandeling of advies nodig hebben, dan bespreken we dat met elkaar. Ook – anoniem – als iemand niet bij ons in behandeling of bij Lister in begeleiding is. Je probeert elkaar verder te helpen. Dat is ook goed voor de cliënt. Wij kunnen ook weer onze specialisten binnen Altrecht om advies vragen. Laatst had Lister bijvoorbeeld een cliënt met forse persoonlijkheidsproblemen. Die moest nog anderhalf jaar wachten voordat de specialistische behandeling kon beginnen. Lister vroeg of wij die cliënt konden helpen. Meestal behandelen wij in het gebiedsteam geen cliënten met deze specifieke problemen. Maar in overleg met onze afdeling persoonlijkheidsstoornissen, hebben we deze cliënt toch in behandeling genomen, als overbrugging. Wij willen en moeten onze cliënten ook meer begeleiden in gezond leven. Lister is hier ook mee bezig. Lister en het Universitair Medisch Centrum Utrecht hebben mooie trainingen gemaakt. Bijvoorbeeld voor stoppen met roken, en een slaap-

training. Hier in Overvecht proberen we deze trainingen zoveel mogelijk samen te geven, in de wijk. In Overvecht zijn heel veel kwetsbare mensen, waarvan velen de wijk niet uitkomen. Als je bijvoorbeeld in het centrum van Utrecht iets voor ze organiseert, dan komen ze niet. Samen heb je meer mogelijkheden en je bereikt veel meer mensen als je het hier in de wijk doet. De samenwerking tussen Altrecht en Lister wordt steeds makkelijker. We zitten op 1 locatie. Dat is heel fijn. We weten elkaar makkelijk en snel te vinden. Je komt elkaar steeds tegen bij de koffieautomaat, bij de lunch, in de gangen. Daardoor leer je elkaar kennen. Dat is een groot voordeel: je weet wat je in behandeling of begeleiding voor elkaars cliënten kan betekenen, en je kan makkelijk even iets bespreken en afstemmen.'

Peter Broere, verpleegkundig specialist van Altrecht bij Gebiedsteam Overvecht.

*Tekst: Berber Paarlberg
Beeld: Daniëlle Moelker*





Aileen en Haci op dé bank.

Goed bezig

‘Aileen raakt de juiste snaar’

Soms verdient een cliënt gewoon een vet compliment vanwege een stap(je) in diens herstel. Zoals Haci, die een nieuwe bank voor zichzelf kocht nadat hij lange tijd amper de deur uit durfde. Zijn begeleider Aileen Uittenboogaard (Lister Grauwaart) deelt de pluim uit.

Aileen: ‘Ik word altijd heel blij als ik Haci zie. Vaak zeg ik tegen hem: ik ben supertrots op je. En ik hoop dat hij dat ook ooit tegen zichzelf kan zeggen. Toen ik Haci leerde kennen, in de zomer van 2023, ging het niet goed met hem. Hij kwam amper de deur uit.’

Haci: ‘Ik zat als een soort plant in huis.’

Aileen: ‘Hij heeft last van stemmen in zijn hoofd. Het is voor hem moeilijk van dingen te genieten, omdat die stemmen zo negatief zijn. In het begin spraken we altijd bij Haci thuis af omdat hij niet naar buiten wilde. Maandenlang zei ik: kom Haci, we gaan even een rondje lopen. Al die tijd was het: nee, nee, nee. Maar op een dag zei hij ja.’

Haci: ‘Ik heb in mijn hoofd gezet dat ik positief moet staan tegenover de dingen die Aileen zegt. Niet meteen alles afwijzen.’

Aileen: ‘We begonnen rustig met een blokje om. Op een dag zei Haci dat hij iets met zijn huis wilde: schoonmaken, repareren, nieuwe dingen kopen. En toen ging hij ineens mee naar de winkels. Eerst gingen we gewoon samen kijken. Wat voor spulletjes zie je? Wat wil je eigenlijk hebben?’

Haci: ‘Bij de Zeeman en de Wibra hebben ze best leuke dingen, toch? Bij Action heb ik blue-tooth-boxen gekocht, dat vond ik leuk.’

Aileen: ‘Je moet het jezelf gunnen.’

Haci: ‘Ja, je moet het jezelf gunnen.’

Aileen: ‘Dat stukje ontbrak echt bij hem. Gewoon snoepjes kopen bij de Hema als je daar zin in hebt. Voor hem was dat niet normaal.’

‘Ik wil dat Haci een sprankje vreugde voelt’

Haci: ‘In het begin had ik wel twijfels. Waarom doe ik het niet zelf?’

Aileen: ‘Dat je afhankelijk bent, dat vind je moeilijk.’

Haci: ‘Aileen heeft me geleerd dat ieder mens dingen in zich heeft waar je gebruik van moet maken. Een beetje gezellig met vrienden onder elkaar babbelen is beter dan met stemmen thuis zitten.’

Aileen: ‘Hij noemt mij altijd een gekkie, haha. Ik praat veel, ik doe gek. Ik wil dat hij een sprankje vreugde voelt. Als ik als gekkie met hem omga, helpt hem dat om een stapje te zetten. Ik kan wel heel serieus tegenover hem gaan zitten, maar ik denk dat hem dat niet verder zal helpen. Ik denk dat wij een goede combi zijn. Ik kan wel heel druk voor hem zijn, denk ik wel eens. Maar die gekke vibes heb je soms even nodig, toch?’

Haci: ‘Zeker.’

Aileen: ‘Haci wilde eerst nooit mee met gezamenlijke activiteiten, maar nu is hij al mee geweest naar een museum. En het was ook gewoon gezellig en fijn. Nu heeft hij dus helemaal zelf, zonder dat ik erbij was, een bank gekocht bij de kringloopwinkel. Dat had ik een jaar geleden niet durven dromen. Ik ben zó trots op hem. Het betekent dat ik hem wat meer kan gaan loslaten. Dat is een goede ontwikkeling. We willen ook zijn huis nog gaan schilderen.’

Haci: ‘Aileen raakt de juiste snaar. Als ik met haar ben, hoor ik de stemmen niet. Aileen kan sleutelen aan mij, ze probeert me te sturen. Ik accepteer dat gewoon omdat ik haar vertrouw. Ze geeft me ook meer zelfvertrouwen. Ik heb nu ook meer energie en zelfrespect. Mijn ex-vrouw kon dit niet, die pakte mij helemaal verkeerd aan.’

Aileen: ‘Zeg, je zit me nu toch niet te vergelijken met je ex, hè?’

Tekst: Mark Traa

Beeld: Daniëlle Moelker



DE WEG IN DE WIJK

Zorgverleners willen zorgen. Maar moet je je cliënt álles uit handen nemen? Volgens Lister is het voor iedereen beter om vaker mensen en organisaties uit de buurt in te schakelen. ‘Thuis in je wijk’ is het devies. Vier Lister-medewerkers praten over de omslag. ‘Waarom doe je wat je doet?’

MET WIE SPRAKEN WE?

Jan Hoeve is kwartiermaker Thuis in je Wijk bij Lister. Chantal Epe is herstelcoach bij Lister Overvecht BW. Lissa de Vries is trajectbegeleider werk bij Gebiedsteam Overvecht Noord en Noord-West. Ayesha Ramai is persoonlijk begeleider bij Gebiedsteam Overvecht Noord.

Jan: ‘We hadden ooit een cliënt die zijn eigen haar had geknipt. Dat was helemaal mislukt. Hij belde zijn begeleider. Die sprong meteen op de fiets en bracht hem een petje. Wat lief, zeiden collega’s daarna in een vergadering. Maar ik vroeg: was dat wel echt nodig, kon dat niet op een andere manier? Toen vond ik mezelf wel een zeur. Maar nu veel minder dan een jaar geleden. Vooral omdat ik zie dat we er allemaal steeds meer over nadenken: moeten wij het doen of kan een ander het ook? Lister wil meer in de wijk gaan werken. We willen cliënten helpen er hun weg te vinden. ‘Thuis in je wijk’ noemen we het. Ik ben gevraagd om dat in Overvecht aan te jagen.’

Chantal: ‘Ik vond jou best vervelend in het begin, haha. Ik dacht wel: waar bemoei je je mee. Bepaalde taken horen gewoon bij de zorg. Het is best tegennatuurlijk om iets niet te doen.’

Lissa: ‘Mensen in de zorg willen nu eenmaal graag helpen. Die zeggen snel: dat doe ik wel voor je.’

Chantal: ‘We willen meer gebruik maken van initiatieven en organisaties die er al zijn in de wijk. Hoe kun je je netwerk inzetten in plaats van alles zelf te doen? Je kunt zelf een eetgroep organiseren, maar je kunt een cliënt ook meenemen naar een eetgroep elders. Met die omslag in denken zijn we bezig. Soms zegt een begeleider: mijn cliënt kán helemaal niet zelf naar een ziekenhuisafpraak. Maar misschien lukt het wel nadat we de eerste keer zijn meegegaan.’

Lissa: ‘Je kan je afvragen: ben je er echt om te ondersteunen bij zo’n afspraak, of ben je slechts de taxi? Soms kun je ook de informele zorg inzetten en een vrijwilliger vragen om mee te gaan.’

Chantal: ‘We maken bijvoorbeeld graag gebruik van taalmaatjes, als de taal een probleem is. Dan kun je dingen toch meer uitdiepen dan met Google Translate. Je weet dan zeker dat je elkaar begrijpt.’

Ayesha: ‘Als er een organisatie is die cliënten computervaardigheden kan aanleren, dan hebben wij daar ook wat aan. Daar mag zeker meer naar gekeken worden. Maar je moet er wel open voor staan. Sommige collega’s vinden het moeilijk om dingen uit handen te geven en te gaan netwerken met andere organisaties. Ik vind dat zelf juist leuk.’

Lissa: ‘Door Thuis in je Wijk is het duidelijker geworden welke vragen je jezelf moet stellen en hoe je de zorg anders gaat inrichten. Waarom doe je wat je doet?’

Ayesha: ‘Het is wel belangrijk om collega’s hierop te bevragen en opties aan te reiken hoe het óók kan.’

Chantal: ‘Je moet wat loskomen van je vaste patronen, dat jij het beste weet wat goed is voor je cliënt.’

Lissa: ‘Je kan je ook afvragen of iets bevorderend is voor het herstel. Zo niet, dan kun je overwegen een andere organisatie in te schakelen. Overvecht is een wijk waar al superveel initiatieven zijn. Volgens mij kan daar nog veel meer dan nu gebruik van worden gemaakt.’

Jan: ‘We hadden een cliënt die door zijn begeleider werd vervoerd naar en van de dagbesteding. Daar was die collega best veel tijd mee kwijt. Nu gaat de cliënt met de regiotaxi. Hoe mooi is dat?’

‘Soms doe je iets voor iemand omdat diegene verder niemand kent. Dat is eigenlijk heel treurig’

Thuis in je Wijk

Lister ziet graag een samenleving waar iedereen zich thuis kan voelen in hun wijk en daar ook kan meedoen. Lister-begeleiders helpen mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid om een sociaal netwerk op te bouwen en zich veilig en thuis te voelen in de wijk. Ze werken daarbij samen met andere organisaties in de buurt. Het project Thuis in je wijk heeft als ambitie dat begeleiders meer contact maken met (organisaties in) de wijk om zo cliënten te helpen beter hun plek te vinden in hun buurt. Er zijn pilotgebieden in Utrecht Zuid-West, Noord-West, Overvecht en Leidsche Rijn waar de werkwijze extra aandacht krijgt.



Jan, Lissa, Ayesha en Chantal: 'Door Thuis in je Wijk is het duidelijker geworden welke vragen je jezelf moet stellen en hoe je de zorg anders gaat inrichten. Waarom doe je wat je doet?'

Chantal: 'Ik heb ook echt heel veel gedaan. Ik heb honden uitgelaten...'

Jan: 'Vloertjes gelegd...'

Chantal: 'Geverfd, schilderijen opgehangen, lampen aangesloten...'

Jan: 'Met de pinpas van een cliënt naar de winkel gegaan.'

Chantal: 'Ik sprak een cliënt die niet met ons, maar met een maatje boodschappen was gaan doen. Het was wel een keer fijn om dat niet met een hulpverlener te doen, zei hij. Dan heb je ook weer eens andere gesprekken.'

Ayesha: 'Ik heb nu een cliënt overgenomen van een collega. Die cliënt verwacht nu dat ik doorga met boodschappen doen, want dat deed die collega ook.'

Jan: 'Soms is het goed om mee te gaan met boodschappen doen, als iemand het moet leren. Maar vaak ook niet.'

Lissa: 'Het is soms ook gewoon sneller om zelf even iets te doen. Het duurt meestal langer om een vrijwilliger te regelen. En soms doe je iets voor iemand omdat diegene verder niemand kent. Dat is eigenlijk heel treurig.'

Chantal: 'Tegelijkertijd wil je ook niet in stand houden dat diegene helemaal van jou afhankelijk is.'

Jan: 'Het komt voor dat een begeleider aanbiedt om behang van de muur te halen of een bed in elkaar te zetten, omdat een cliënt daarmee geholpen is. Superlief. Maar je kunt ook eerst even informeren of die cliënt al iemand anders heeft gevraagd. Misschien moet hij dan even wachten, maar wachten moeten we allemaal.'

Tekst: Mark Traa

Beeld: Daniëlle Moelker

Het Flexibel Integraal Team (FIT) van Lister stapt af op mensen waar anderen juist vaak met een boogje omheen lopen. Het team levert zogeheten ‘bemoeizorg’ aan een bijzondere categorie mensen: zij die niet alleen alcohol of drugs gebruiken (of allebei), maar ook psychiatrisch kwetsbaar zijn, overlast veroorzaken én zorg mijden. De ‘reguliere’ zorg krijgt moeilijk vat op hen. Meestal leven ze in Utrecht op straat, waar het FIT-team ze actief opzoekt. Vaak doet het team dat nog als enige; andere vormen van zorg hebben doorgaans geen resultaat gehad.

De 6 leden van het FIT-team helpen ruim 20 mensen. Net als hun doelgroep zijn de Lister-medewerkers vooral op straat te vinden. Ze kennen elke mogelijke plek waar hun cliënten zich kunnen ophouden: elk park, elke brug, elke plaats waar ze niet direct worden weggestuurd door de politie. Het doel van het FIT-team is niet om mensen van hun (verslavings)probleem af te helpen, maar wel om hen behoedzaam richting hulpverlening te begeleiden. ‘We dringen de zorg zó op dat iemand zich ervoor gaat openstellen’, zegt persoonlijk begeleider Jochem Overeem van het FIT-team lachend. ‘Wij proberen een gelijkwaardige relatie op te bouwen. En we nemen ook de tijd. Als iemand 3 uur nodig heeft, dan geven we die ook.’ Zo blijven ook ‘moeilijke’ mensen binnen het zicht van de hulpverlening. Dat is in het belang van de cliënt én van de stad.

Tekst: Mark Traa

Beeld: Maartje Kuperus



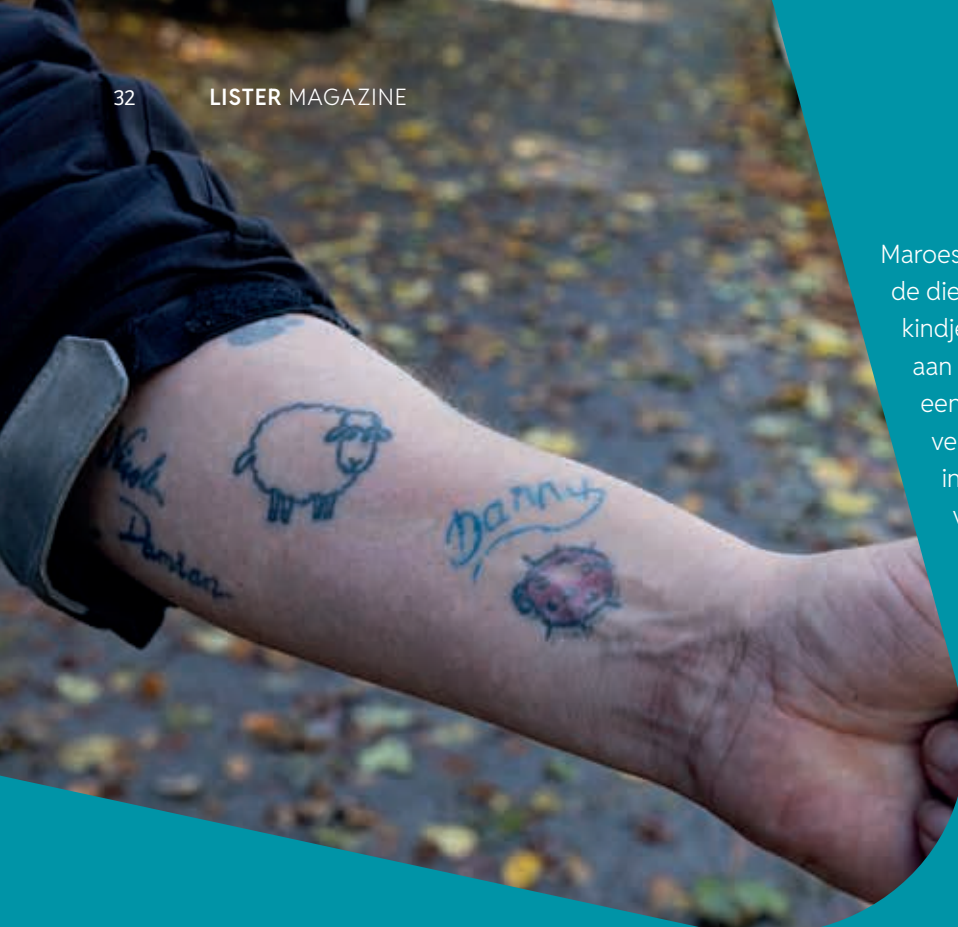
Jochem Overeem zoekt ‘zijn’ mensen in de Utrechtse binnenstad. Ze zijn niet altijd makkelijk te vinden; afspraken maken kan lastig zijn. Om iedereen toch goed in beeld te houden, heeft het FIT-team veel contact met andere hulpverleners, vertelt Jochem. Zo is er regelmatig overleg in het Zorg- en Veiligheids-huis in Utrecht, waar gemeente, politie en zorgorganisaties samenwerken.

Behoedzaam bemoeien

Op stap met het FIT-team van Lister



Persoonlijk begeleider Puk Hoogeveen spreekt met Maroesja. Vanwege haar agressieve gedrag wordt ze geweerd door verschillende andere hulpverleningsinstanties. Nu zit ze met haar vriendin Natascha elke dag op hetzelfde bankje in hetzelfde park. In dat park slapen ze vaak ook, in de open lucht. Hun eten scharrelen ze overal en nergens bij elkaar. ‘Als we echt honger hebben, gaan we naar de Marokkaanse visboer daar,’ zegt ze terwijl ze wijst. ‘Die mag van zijn geloof niet weigeren om iemand die honger heeft eten te geven.’

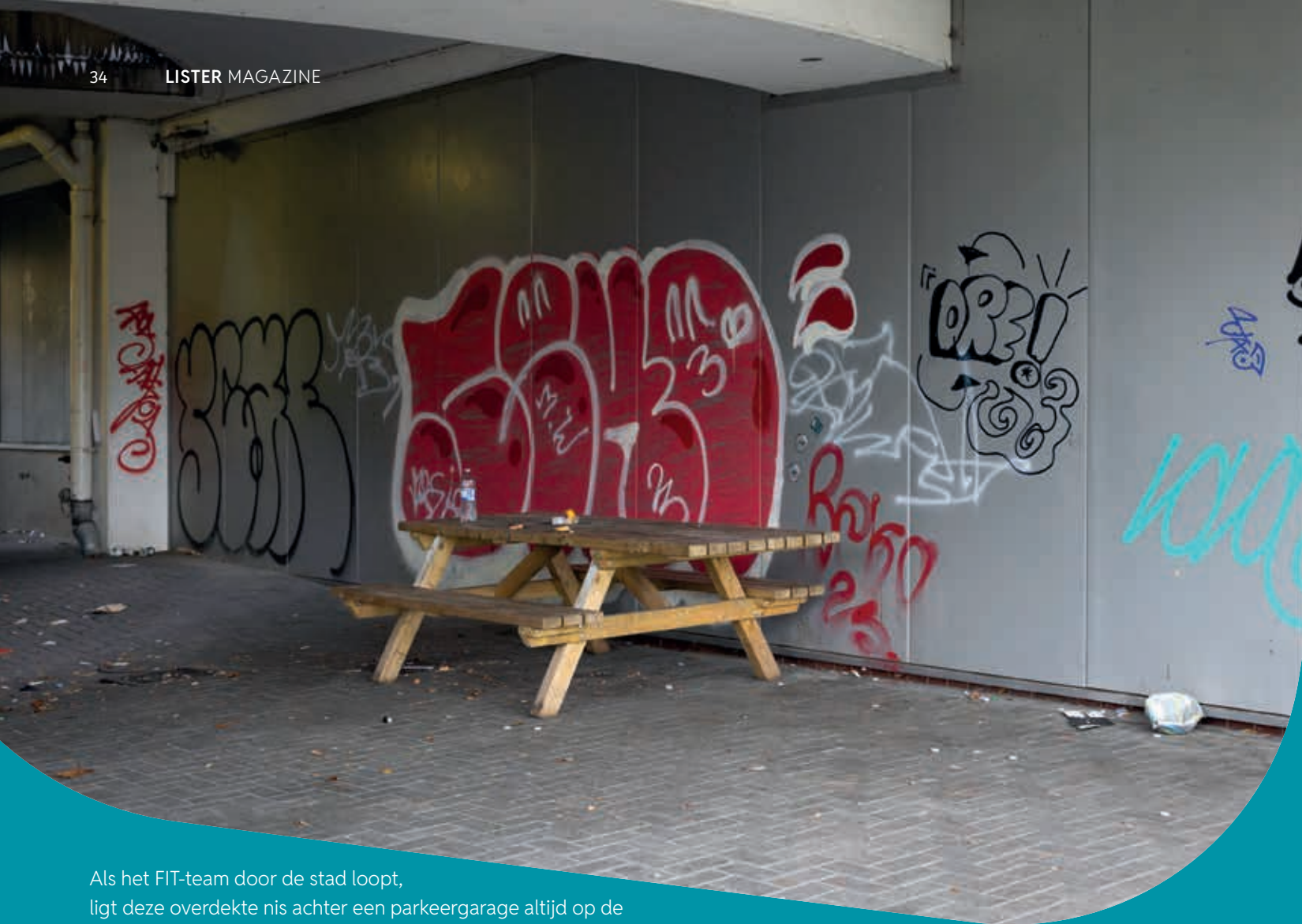


Maroesja toont haar onderarm. Ongevraagd vertelt ze de dieptepunten uit haar levensverhaal: ze verloor een kindje, haar moeder overleed plotseling, ze kwam niet aan het werk, een relatie strandde. Een afwijzing door een talentenshow op tv hakte er ook in. Een alcoholverslaving werd haar bijna letterlijk met de paplepel ingegoten. 'Van mijn vader kreeg ik als jong kind al volop alcohol', vertelt ze. 'En nu blow ik en drink ik en ben ik een probleem.'

Persoonlijk begeleider Sanne Kloosterman bekijkt een wondje op de arm van Natascha. Zij heeft, net als Maroesja, in haar leven al een legertje hulpverleners aan zich voorbij zien trekken. 'Puk en Sanne zijn menselijk. Ze laten ook iets van zichzelf zien. Dat vind ik belangrijk.'



Natascha en Maroesja, half 11 in de ochtend.



Als het FIT-team door de stad loopt, ligt deze overdekte nis achter een parkeergarage altijd op de route. Er staan 2 picknicktafels. Op de grond is het een bende: overal liggen lege flessen en ander afval. Het is duidelijk een plek waar daklozen samenkomen.

Overal in de stad zijn sporen te vinden van het straatleven. Terwijl ze door de stad struinen, scannen de ogen van de leden van het FIT-team voortdurend de omgeving om 'de doelgroep' te spotten. Het is iets dat ook in hun vrije tijd onbewust gewoon automatisch doorgaat, vertelt Jochem.



Een blik in de
Van der Hoeven Kliniek

Forensisch scherp

Lister begeleidt ook een kleine groep cliënten met een forensische achtergrond. Een goede samenwerking met andere betrokken organisaties is dan extra belangrijk. En het vraagt ook iets extra's van begeleiders. Ggz-specialist Malou Sprokholt coördineert de forensische zorg bij Lister. 'Je moet echt maatwerk leveren.'

Malou: 'Lister heeft ongeveer 10 bedden ter beschikking voor tbs-patiënten van de Van der Hoeven Kliniek in Utrecht die met transmuraal verlof zijn. Ze wonen bij ons als cliënt maar vallen nog wel onder verantwoordelijkheid van de kliniek. Dat kan niet zomaar. Er zijn allerlei voorwaarden waaraan ze zich moeten houden. Ze moeten bijvoorbeeld urinecontroles ondergaan om middelengebruik op te sporen. Als Lister hebben we eens in de week een contactmoment, samen met de kliniek. Daarnaast bieden we onze begeleiding, zoals ondersteuning in de huishouding. Als alles goed gaat, wordt de rol van de kliniek steeds kleiner en stappen Lister en de Reclas-

sering geleidelijk meer naar voren. Is de Reclasering niet langer betrokken, dan wordt iemand een reguliere Lister-client. Tot die tijd hebben wij vooral een signalerende functie. Als dingen niet goed gaan, dan moeten we dat direct doorgeven aan de kliniek. Bijvoorbeeld als iemand terugvalt in middelengebruik, met de verkeerde mensen omgaat of niet komt opdagen bij een contactmoment of werkafpraak. Als de kliniek zoiets risicovol gedrag vindt, dan halen ze hun patiënt onmiddellijk terug. Daar zijn ze heel streng in. Tijdens een verlof blijft er altijd een bed in de kliniek beschikbaar.

VOORUITKIJKEN

Voor ons is het belangrijk om forensische scherp te hebben, zoals dat heet. Waar moet je op letten? Wat is risicovol gedrag? Tegelijk werken we ernaar toe dat een cliënt terugkeert in de maatschappij. Daarbij is het belangrijk dat we vooruitkijken en niet alleen kijken naar wat iemand in het verleden heeft misdaan. Het gebeurt weleens dat iemand tegen andere cliënten

uit zichzelf vertelt dat hij tbs'er is, maar als Lister doen we dat niet. Ze verblijven op beschermd-wonen locaties, waar ons team op dit gebied veel kennis en ervaring heeft. Allemaal hebben ze een ernstige psychiatrische aandoening. Ze passen dus goed bij Lister.

We hebben al vele jaren een erg goede samenwerking met de Van der Hoeven Kliniek. Over en weer is het contact heel laagdrempelig. Ze zeggen altijd: je kunt ons beter te vaak bellen dan te weinig. Naast de tbs-bedden hebben we ook ongeveer 15 bedden die vallen onder toezicht van de Reclassering. Die zijn voor mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid die minder voorwaarden hebben maar wel enige tijd beschermd moeten wonen. De regels zijn wat minder strak dan bij tbs: als iemand een keer middelen gebruikt, wordt hij niet meteen teruggeplaatst.

MAATWERK

Het is een beetje zoeken met elkaar wat in zo'n situatie de beste oplossing is, en dat vind ik leuk. Je moet

‘Soms is wachten óók onderdeel van het proces’

echt maatwerk leveren, iedere cliënt is anders. Ik vind het heel mooi om te zien dat iemand met een heel heftig verleden toch een tweede kans krijgt en terug kan keren in de maatschappij. Maar het vraagt ook iets van jezelf. Je moet bij jezelf nagaan hoe je erin staat. Kán ik zo iemand wel helpen? Zelf ben ik betrokken bij de aanmelding, de plaatsing, de doorstroming en andere belangrijke momenten in de periode dat een forensische cliënt bij Lister verblijft. De dagelijkse begeleiding gebeurt op de locaties. Komt er een nieuwe cliënt, dan worden begeleiders goed voorbereid. De kliniek verzorgt een presentatie voor het team en schetst wat er nodig is in de begeleiding. Samen zorgen we dat de overgang van kliniek naar maatschappij minder hard is.

TUSSENSTAP

De meeste cliënten willen hun gewone leven graag weer oppakken, maar velen vinden het ook spannend. Laatst had ik een cliënt die 20 jaar in de kliniek had gezeten. Dan is het best een uitdaging om met het openbaar vervoer te gaan of werk te zoeken. Daarom komt zo iemand eerst bij ons kennismaken: koffie drinken, een rondje door de buurt lopen. We hebben het dan ook over zingeving: waar haal je plezier uit? Wat is je droom? Dan gaan we kijken hoe we dat kunnen bereiken. Mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid hebben zo'n tussenstap echt nodig. Als wij er niet zouden zijn, is de stap wellicht te groot. Mensen ondersteunen om mee te draaien in de maatschappij en zich weer mens te laten voelen, dat is wel echt een kracht van Lister.

Tekst: Mark Traa

Beeld: Van der Hoeven Kliniek

FORENSISCH NETWERKEN

Net als in andere takken van de ggz is samenwerking in de zorg onontbeerlijk. Zowel voor cliënten als voor medewerkers. Daarom is Lister een van de initiatiefnemers van het in 2024 opgerichte Forensisch Netwerk Utrecht, waarin ook De Tussenvoorziening, het Leger des Heils en Stichting Exodus zijn verenigd. Zo kan iedereen die in Utrecht betrokken is bij forensische zorg elkaar nog makkelijker vinden.

William Catsburg: ‘Ik heb van Lister geleerd om steeds naar het menselijke aspect te blijven kijken.’

Samen.

Met Lister.

‘Het is belangrijk dat bewoners ons kennen en zien’

‘Lunetten is een diverse wijk waar best wat bijzondere mensen wonen. Het afgelopen jaar hebben we hard gewerkt aan korte lijnen met de ketenpartners. Dat brengt veel rust. Doordat we een stevig netwerk hebben, weet je wat je aan elkaar hebt, gaan er deuren open en veroorzaken bewoners en cliënten van ggz-instellingen niet al te veel overlast.

We hebben heel goed contact met de teammanager van Lister-locatie De Boerderij. Zit een bewoner bijvoorbeeld hoog in z'n emotie, dan worden wij gewaarschuwd: ‘Als we bellen, willen jullie dan alert reageren?’ Laatst was een cliënt over z'n toeren, hij moest van het terrein af. Dan komen wij even langs, kijk ik even boos en gaat hij weg.

We hebben regelmatig overleg. Daardoor kennen we van de meeste bewoners hun gebruiksaanwijzing: wat voor personen zijn het, hoe kan hun gedrag zijn beïnvloed door bijvoorbeeld alcoholgebruik en hoe kunnen we hen het beste benaderen? Ik heb van Lister geleerd om steeds naar het menselijke aspect te blijven kijken: wat heeft deze persoon nodig? Dat werkt echt goed. Zo weet ik van een bewoner dat je haar dingen rustig en duidelijk moet aangeven, anders komt het niet aan. Een bewoner met een grote mond moet je juist strak houden, dat doet Lister zelf ook.

Als er wat met een bewoner van Lister is, deel ik dat met ze en overleggen we wat we er mee moeten. Samen werken we aan een oplossing en stemmen we af wat die bewoner nodig heeft.



Bij een bewoner die momenteel vastzit, bellen wij bijvoorbeeld met Lister om te vragen wat voor hem op dat moment het beste is: hem ophalen voor een verhoor, of hem een brief uitreiken.

Het is belangrijk dat de bewoners ons kennen en zien. Wij zijn voor de meesten niet hun beste vriend; we komen eigenlijk altijd als er gezeik is. Ik kom daarom ook wel eens een bakje koffie op het terrein drinken. Zo proberen we bij de bewoners een beetje vertrouwen te creëren. Doordat je ze beter leert kennen en over hun rugzak hoort, weet je wat voor ellende ze hebben meegemaakt. Deze bewoners zijn kwetsbaar. Het kan voor hen weken doorzingen als wij komen of iemand oppakken. Als de medewerkers en bewoners vertrouwen in ons hebben, is de rust snel weer terug.

William Catsburg is wijkagent in Utrecht Lunetten.

Tekst: Berber Paarlberg

Beeld: Daniëlle Moelker

Zorgen voor zorgers



Werken in de ggz kan behoorlijk uitdagend zijn.

Voor werkgevers is het dan ook van groot belang om medewerkers (zorg- én ondersteunend personeel) waar nodig te helpen met hun vitaliteit.

7 manieren waarop je je bij Lister kunt opladen.

BONUS VOOR BEWEGING

Een verandering in levensstijl begint met beweging. Door dagelijks actief te zijn, investeer je in een fittere en gezondere toekomst. Zowel fysiek als mentaal. Fitcoins zijn digitale beloningspunten die je verdient door actief te werken aan je gezondheid. Of je nu beweegt, ontspant of bewust kiest voor gezonde voeding, bij Lister worden je inspanningen beloond. Medewerkers kunnen Fitcoins verdienen door te wandelen, fietsen, sporten of mee te doen aan een activiteit binnen de Fitcoins-community. De gespaarde Fitcoins kunnen worden ingewisseld voor exclusieve kortingen, gratis producten of workshops.

HULP BIJ HEFTIGHEID

Een Bedrijfsopvangteam (BOT) is een groep medewerkers die 1 op 1 opvang biedt aan collega's die een schokkende of impactvolle gebeurtenis hebben meegemaakt. Ze zijn hiervoor

aanvullend opgeleid. De opvanggesprekken zijn vertrouwelijk. Doel van deze gesprekken is het voorkomen van verwerkingsproblemen, die in het uiterste geval kunnen leiden tot een Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS). Het Bedrijfsopvangteam gaat uit van de eigen herstelmogelijkheden en veerkracht. Na een heftige gebeurtenis ben je namelijk niet 'ziek', maar vertoon je normale reacties na een abnormale situatie waaraan je bent blootgesteld. De BOT-leden zijn geen traumaspecialisten. Wel hebben ze extra bagage om goede collegiale nazorg te bieden. Ze weten ook hoe en tijdig door te verwijzen, als dat nodig is. Het voordeel van de opvang door collega's is dat ze de situatie op de werkvloer uit eigen ervaring kennen en dus goed begrijpen wat er in iemand omgaat. En dat werkt laagdrempelig: je hoeft niet eerst alles uit te leggen.

ONLINE ONTWIKKELEN

Als medewerker van Lister mag je onbeperkt gebruikmaken van het online trainingsaanbod van GoodHabitx en GGZ Ecademy om jezelf te blijven ontwikkelen. Er zijn allerlei soorten trainingen, van kort tot iets langer, interactief, fris en met inspirerende filmpjes. Medewerkers volgen een training in hun eigen tempo, op elk gewenst moment. Zo kunnen ze zelf bepalen welke les op dat moment het best past bij hun leerbehoefte. Daarnaast kun je als medewerker een eigen leerpad uitstippelen door de activiteiten te kiezen die je aanspreken. Maar je kunt ook met enkele collega's samen een onderwerp oppakken en elkaar inspireren en uitdagen.

CHECK JE COACH

Wil je ondersteuning op het gebied van een persoonlijke ontwikkelvraag? Dan kun je als Lister-medewerker gebruik maken van 1-op-1 coaching. De coach helpt met het scherp krijgen van de vraag en met het onderzoeken van uitdagingen, belemmeringen, leerervaringen en oplossingen. Voorbeelden van ontwikkelpunten zijn stressbestendig worden, negatieve gedachten loslaten, leren delegeren, de relatie met collega's verbeteren, proactief zijn of de controledrang aanpakken.

EERSTE HULP BIJ ONLINE

De zorg wordt steeds digitaler. We gebruiken meer en meer digitale innovaties, zoals apps voor medicatie, online tools, een hulprobot en nieuwe software. Daarom is het belangrijk dat we digitaal vaardig zijn en met die kennis ook cliënten kunnen helpen. Als je bij Lister wel wat hulp kan gebruiken om je digitale vaardigheden te verbeteren, dan kun je een van onze digicoaches inschakelen. Dit zijn collega's die handig zijn met digitale tools en die het leuk vinden om anderen hierbij te helpen.



ZORG BIJ GELDZORGEN

Bij zowel collega's als cliënten zijn er zorgen over de stijgende energieprijzen en de inflatie. Een werkgever kan de financiële zorgen niet wegnemen maar wel hulp en steun bieden. Lister doet dat met een extern bureau (Sammen) dat gespecialiseerd is in financiële coaching. Zo kun als medewerker de e-learning 'Life-events' volgen. Deze online training helpt bij het financieel voorbereiden op een verwachte of onverwachte gebeurtenis, zoals bijvoorbeeld een scheiding, een kindje krijgen of werkloosheid. Als je de e-learning hebt gevolgd en je hebt behoefte aan meer individuele begeleiding, zijn er ook financieel-inzichtgesprekken. Dit zijn 2 thuisgesprekken die helemaal gericht zijn op iemands persoonlijke situatie. Daarna hebben mensen meer inzicht in hun persoonlijke financiën en een actieplan om verder mee te gaan. Deze financieel inzicht trajecten worden verzorgd door een budgetcoach van Sammen.

SAMEN STOPPEN

Lister heeft regelmatig stoppen-met-roken-cursussen in de aanbieding voor medewerkers en cliënten. Dit is een groepscursus die je onder werktijd kunt volgen en bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur. Medewerkers leren meer over hun rookgedrag en motivatie om te stoppen. Ze ontdekken wat moeilijke momenten zijn en leren methoden om hiermee om te gaan. Ze delen ervaringen met andere deelnemers en inspireren en helpen elkaar om te stoppen.

Tekst: Thea van Wijk

Het geheim van Enik

Enik Recovery College, onderdeel van Lister, bestaat 10 jaar. Op deze plek voor en door ervaringsdeskundigen bloeien mensen met vaak ernstige psychische kwetsbaarheden op. Mensen helpen elkaar, en dat werkt. Wat is het geheim van Enik?

‘Hier heb ik geen medicijnen nodig om ontspannen te blijven.’ Ruben zit in het Trefpunt van Enik Woerden, omringd door anderen. Na een week crisisopname komt hij ’s middags even bijpraten. Monter vertelt hij hoe uitputtend het volle programma tijdens de opname was. Ik zie hoe anderen aandachtig luisteren en mee-leven. En er wordt ook gelachen.

Enik Recovery College, zoals het voluit heet, is een bijzondere plek. Het is een leeromgeving en ontmoetingsplek door en voor mensen die ervaring hebben met ontwrichting door een psychische kwetsbaarheid of verslaving, en die willen werken aan hun ontwikkeling en herstel. Er komt geen hulpverlener aan te pas, er is geen intake, iedereen is welkom. Dat maakt Enik uniek.

Rustig en uitnodigend

3 dagen eerder, 10.40 uur. In het Sociaal Trefpunt van Enik Hoograven, de eerste en grootste Enik-locatie, druppelen mensen binnen. Er is een bar, een zithoek met hoekbank en fauteuils, houten tafels, groene planten en kleurige kunst. De ruimte is huiselijk, de sfeer rustig en uitnodigend. Mensen praten met elkaar, betrokken en vriendelijk. Het lijkt een willekeurige verzameling mensen.

Om 11 uur begint Werkgroep Spirit. In een lokaal op de derde verdieping bespreken 7 deelnemers onder leiding van *facilitator* Mickal en een co-facilitator wat er bij hen leeft. Facilitators zijn ervaringsdeskundigen die hebben geleerd onderlinge steun en open dialoog te stimuleren. Mickal: ‘Je leert mensen niet iets aan, maar faciliteert zelfonderzoek en delen: durf je te verwoorden waar je mee worstelt? Als facilitator breng je steeds jezelf er weer in, daarmee schep je gelijkwaardigheid.’ De komst van de journalist is afgestemd met de groep, maar de iets afwijkende start doorbreekt de gebruikelijke routine. ‘Kunnen we nu beginnen met de 2 minuten stilte?’ vraagt een deelnemer wat gespannen. De rust daalt neer. Gesloten ogen, diepe zuchten. Het thema vandaag is bevrijding. Het is de week na 5 mei. ‘Bevrijd raken van verslaving klinkt voor mij beter dan herstellen van verslaving’, leidt Mickal het thema in. Bevrijding gaat

voor hem ook over z’n vader: ‘Die kijkt altijd mee - die dwangmatige stem in jezelf.’ ‘Die constante conditionering’, reageert een deelnemer. ‘Dat je niet even kan genieten van het moment zelf.’ Er vallen lange stiltes, af en toe deelt iemand wat. Niemand die zich er ongemakkelijk over lijkt te voelen. Niets zeggen mag.

‘Je kunt jezelf uitspreken zonder dat er een oordeel is’

Geen rangen en standen

Alles bij Enik ademt ruimte. Om te zijn wie je bent, je te voelen zoals je je voelt, te doen wat jij nodig vindt, te praten of te luisteren. ‘Je hoeft je niet te verantwoorden’, zegt Lorissa Jonker, die Enik in Hoograven en Woerden aanstuurt. Bij Enik heerst rust, maar ondertussen gebeurt er veel. Lorissa: ‘Iedereen is heel gemotiveerd om te werken aan ontwikkeling en herstel. Dat reguleert zich vanzelf.’ Er komen mensen met zware depressies, psychoses, mensen die bipolair zijn, die verslaving, huiselijk geweld hebben meegemaakt. Rangen en standen zijn er niet. Medewerkers in dienst, vrijwilligers, deelnemers, bezoekers - iedereen is *peer supporter* en helpt de ander in zijn of haar herstel. ‘Je geeft elkaar kracht, stof tot nadenken’, zegt een deelnemer. In Werkgroep Spirit worden de stiltes korter. Deelnemers vertellen over het stemmetje in zichzelf, dat over elk klein beslissinkje een mening heeft, hoge verwachtingen stelt en vindt dat je altijd maar moet presteren. ‘Het fijne van zo’n groep is dat je jezelf kunt uitspreken zonder dat er een oordeel is’, zegt een van hen. ‘In het begin kon ik alleen maar huilen’, zegt een ander. ‘Dat mocht gewoon. Doordat ze mij de ruimte gaven, gaf ik mezelf meer de ruimte.’ ‘Ik voel me niet meer zo alleen sinds ik hier kom’, merkt iemand op. ‘Door de herkenning en de verbinding. Op het schoolplein lijkt iedereen het voor elkaar te hebben, hier zijn alle maskers af. Dat maakt dat ik hier ontspannen zit.’

Open over kwetsbaarheden

Om 12.30 uur begint de eerste van een reeks HOP-bijeenkomsten (*Honest, Open & Proud*). HOP is, net als WRAP (waarover later meer), een wetenschappelijk bewezen Amerikaanse zelfhulpmethode. Facilitators

Anne en Ginger helpen de 5 deelnemers te onderzoeken wanneer en hoe ze open willen zijn over hun psychische kwetsbaarheid. We starten met het opstellen van een steundocument. Dit komt in veel Enik-bijeenkomsten terug. Alle groepsleden kunnen zeggen waarmee zij zichzelf deze bijeenkomst steunen. De precieze formulering is aan de deelnemer, Ginger herhaalt die en voordat Anne hem op een flipover schrijft, herhaalt zij hem ook nog eens. Het komt plechtig over. Na enige aarzeling groeit de lijst gestaag. Ik steun mezelf door: ‘Het spannend te mogen vinden.’ ‘Oké te zijn met wat er is.’ ‘Te blijven ademen, ook al voel ik me onrustig.’ Stilte. Anne en Ginger kijken iedereen rustig aan. Er staan 8 punten op het vel. ‘Dank jullie wel voor het delen.’ Anne en Ginger vertellen wat over zichzelf, deelnemers volgen. Bijvoorbeeld Jim: ‘Ik ben 62, muzikant

en slachtoffer van emotioneel misbruik, mishandeling en verwaarlozing. Dat heb ik tot 5 jaar geleden op m’n schouders gedragen. Ik ben hier om beter te leren omgaan met wanneer en hoeveel ik open ben. Ik bedien die klep niet goed; het is alles of niets. Dat veroorzaakt ongemak bij de ander, waardoor ik me weer niet prettig voel.’

Met een tekstje uit het lesboek over Marijke, die heel open is over haar kwetsbaarheden, en Jeroen, die juist heel gesloten is, buigen de deelnemers zich over de voor- en nadelen van hoe beiden omgaan met openheid. Ginger: ‘En niets is goed of fout.’ IJverig begint iedereen te schrijven. Waar ik niet verder kwam dan 1 voor- en nadeel per persoon, komen er uiteenlopende invalshoeken uit de groep bij. Leerzaam.

Fijne mensen

‘Wil je een kopje thee?’ vraagt iemand uitnodigend, terwijl ik wacht op een broodje. Gerard is vrijwilliger van JJenIK, een vrije inloop in het Trefpunt. Gerard: ‘We bieden sociaal contact aan en voorlichting over Enik.’ Hij vertelt dat hij al 11 jaar zorg van Lister krijgt en sinds 10 jaar vrijwilliger is bij Enik. ‘Toen Enik net was opgericht, leek het een roze wolk, we hadden zo’n wauw-gevoel. Dat is nooit weggegaan. Het allerbeste is dat hier uitsluitend ervaringsdeskundigen komen. Daardoor wordt aanspraak gedaan op je eigen kracht en regie. Hier word je begrepen, en alles gaat vriendschappelijk en gelijkwaardig. Ik voel me hier nuttig, daar word ik heel blij van.’

‘Ik had best een vooroordeel toen ik hier 3 jaar geleden kwam’, vertelt Ketlin. Ze zit met een laptop in het Sociaal Trefpunt en kijkt me rustig aan. ‘Maar het bleken heel gemotiveerde, slimme en fijne mensen te zijn.’ Ze hoorde stemmen en was haar relatie, huis en geld verloren. ‘Hier kreeg ik weer een beetje zin om deel te nemen aan het leven.’ Inmiddels is ze in opleiding voor sociaal begeleider, is ze stagiair bij Enik en verzorgt ze creatieve workshops – ze is kunstenaar. ‘Je wordt hier gezien als normaal mens, dat gaf veel steun. Enik geeft me ook structuur. Ik word er sterker door, waardoor ik beter voor mezelf kan zorgen. Als het niet goed gaat, kun je het gewoon zeggen en word je er niet op afgerekend. Dat voelt heel veilig. Ik ben vrolijker en heb weer inspiratie. Heel fijn.’

Baukje komt dagelijks bij Enik. ‘Ik kwam uit een heel zware crisis. Het is ontzettend fijn om te merken dat ik niet de enige ben, en dat ik niet gek ben. Het belang-

rijkste wat ik hier leer is het sociale – ik ken heel veel mensen hier. Ik voel me er meer bij horen.’

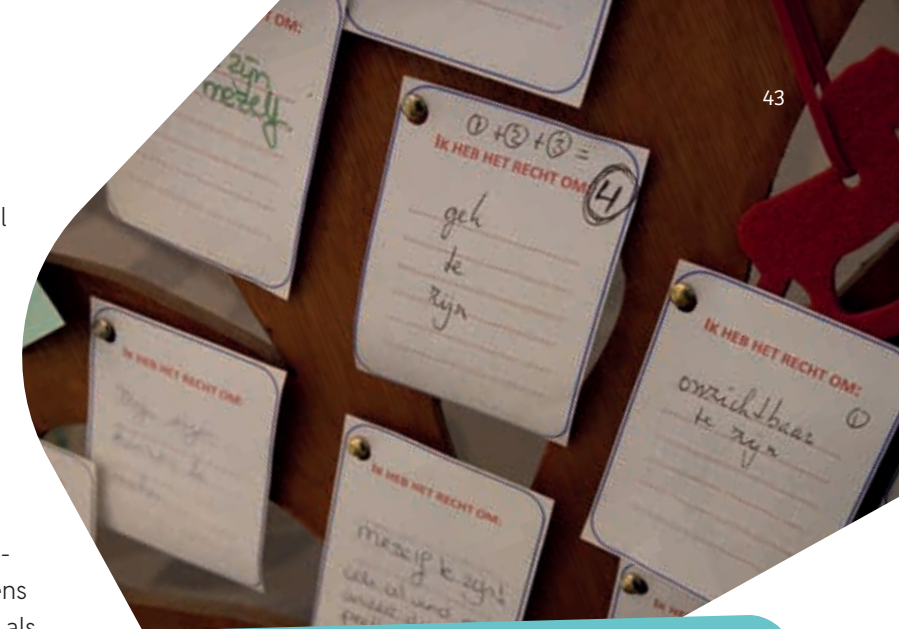
Troost en steun

Op het terras zit Zoë met een schetsblok en waterverf. Ze is net begonnen aan een mandala. Ze woonde 5 jaar in een van de SSH-studentenwoningen in het Enik-gebouw, tot ze vorig jaar door een burnout uitviel van haar studie en uit haar woning moest. ‘Toen bleek Enik heel helpend. In therapie kun je van alles bespreken, maar Enik is minstens zo belangrijk voor mijn herstel. Je wordt hier gezien als mens. Ik vind hier troost en steun, dat helpt tegen de eenzaamheid.’ De tranen lopen over haar wangen. ‘Het kan zo eenzaam zijn dat alle vriendinnen en mijn omgeving zo’n ander leven leiden. Bij Enik snappen ze dat ik stress heb over dagelijkse dingen zoals boodschappen doen. Op een wachtlijst staan, een DSM-diagnose krijgen, het zelfstigma – iedereen hier heeft dat meemaakt en snapt het. Er wordt veel gefocust op wat je wel kan. Zodat je sterker wordt, en je je realiseert: ik ben niet mijn klachten. Ik voel me hier heel welkom. Alleen dat helpt al.’

Enik is een veilige haven waar je geen masker op hoeft – het wordt steeds weer genoemd. Maar hoe stap je dan weer de buitenwereld in? ‘We zitten bewust middenin de stad’, zegt teammanager Lorissa. ‘En het is fijn dat ook burens in het Trefpunt komen. ‘Enik is een mini-maatschappij’, zegt vrijwilliger Gerard. ‘Dit is de veilige plek waar je kunt oefenen met je problematiek en jezelf sterker kunt maken, waardoor je bent voorbereid op de maatschappij.’ Ook Zoë ervaart dat zo: ‘Ik probeer nu een beetje uit m’n veilige Enik-bubbel te treden, want het is ook helpend om met mensen in contact te zijn die niet in herstel zijn.’

Gereedschapskoffer voor een goed gevoel

3 dagen later. Om 9 uur zitten er al verschillende mensen in het Trefpunt van Enik in Woerden. Deze jongste Enik-locatie werd 2 jaar geleden geopend in 2 lokalen van Het Baken, een kruising tussen een kerk en een buurthuis. Heel gezellig zijn de ruimtes niet, maar de verwelkomende sfeer maakt dat meteen goed. Peer supporters Nils en Bennie zijn onnadrukkelijk aanwezig, bereid tot een praatje voor wie dat wil. In de WRAP-groep (*Wellness Recovery Action Plan*) leren deelnemers wat hen een goed gevoel geeft en



‘Ik leer hier dat ik goed ben zoals ik ben’

welke gereedschappen je kunt inzetten als het niet goed met je gaat. Anton Pieter en Miranda leiden de bijeenkomst, aan een kring van tafels zitten 6 deelnemers. Ook hier maken ze eerst een steundocument. De een na de ander noemt iets op, inclusief Miranda en Anton Pieter. Ik steun mezelf door: ‘Niet te geforceerd te doen’, ‘In het hier en nu te blijven.’ ‘Plus één’, voegt iemand instemmend toe. ‘Te realiseren dat ik goed genoeg ben’ – ‘En dat durf ik te zeggen’, mompelt de deelnemer die deze inbracht. ‘Ruben’, wil iemand op het steundocument. Ruben is opgenomen en wordt gemist. Het thema vandaag is de gereedschapskoffer voor een goed gevoel. Miranda tekent een koffer op de flip-over. Ondertussen schuift de zevende deelnemer aan. In rap tempo wordt het een na het ander opgenoemd dat een goed gevoel geeft: ‘Wandelen’, ‘Muziek luisteren’, ‘Haakpatronen maken’, ‘Peer support opzoeken’. De lijst in de koffer groeit aan tot 36 items, ondertussen wordt er veel gelachen. ‘Heeft er niemand therapie als remedie?’ vraagt Miranda met een grijns. De groep praat verder over steun, belangrijke eigenschappen van ondersteuners en hoe je je steunsysteem kunt versterken.

Terwijl de groep vervolgt, praat ik met Myrthe. 8 jaar geleden kwam ze naar Enik. ‘Ik zat nog heel diep. Ik heb een achtergrond in verslaving, armoede, huiselijk geweld en vroegkinderlijk trauma.’ Na jarenlang in overlevingsstand te hebben geleefd (‘Altijd vechten, mezelf overschreeuwen’), viel ze uit door paniekaanvallen. ‘Ik las over Enik dat je er werkt vanuit je kracht in plaats





‘Hier kreeg ik weer een beetje zin om deel te nemen aan het leven’

hier komt Ruben in het steun-document: ‘Een kaarsje voor Ruben.’ De deelnemers delen hun ervaringen in hun herstelproces. Een vrouw die veel aan het woord is, vraagt ineens: ‘Hebben jullie ook een ggz-achtergrond? Diagnoses? Ik hoor stemmen. Maar je hoeft het niet te zeggen, hoor.’ Een ongemakkelijke

stilte valt. Iemand vertelt in algemene bewoordingen over trauma dat ze heeft opgelopen. Stille. Nils probeert het ongemak te neutraliseren: ‘Eigenlijk is het uitgangspunt van deze groep dat iedereen wel wat heeft.’ Sommige nieuwkomers hebben de Enik-omgangsvormen, die volgens Lorissa vanzelf groeien, nog niet helemaal in de vingers. ‘Mijn diagnose is Miranda’, zegt Miranda. Ze vertelt wat over zichzelf, waarna groepsleden volgen. Soms stelt iemand een aanvullende vraag. 1 deelnemer heeft nog niets gezegd - een jonge man, de vriendelijkheid zelve; geïnteresseerd, meelevend, bemoedigend glimlachend. ‘Ik voel meer de laatste tijd’, zegt hij. ‘Daar ben ik best content mee, want ik voelde heel weinig.’ Hij praat snel en zacht, alsof hij zo min mogelijk ruimte wil innemen. Hij vertelt dat een vriendin die een moeilijke tijd doormaakte, hem opzocht omdat ze zich fijn bij hem voelt. ‘Dat is belangrijk voor mij, omdat ik mezelf eigenlijk als slecht mens zie. Voor het eerst in 23 jaar was ik even trots op mezelf. 20 seconden, maar daardoor dacht ik: o, dat kan ook.’ Ik voel me ontgaan. Hoe kan zo’n zacht-aardig persoon zo hard over zichzelf oordelen? ‘Het kost me veel energie’, vervolgt hij, ‘maar ik kan voor het eerst een beetje verliefd op de wereld zijn.’

Eigen kracht

11.30 uur, Trefpunt, Enik Woerden. Suzanne heeft er 2,5 uur over gedaan om hier te komen. Ze is naar Zaandam verhuisd en weer aan het werk. Toch komt ze zo vaak ze kan op dinsdag en donderdag, de dagen dat Enik Woerden open is. ‘7 maanden geleden had ik niet verwacht dat ik zoals nu in het leven zou staan, of er zelfs nog zou zijn. Dankzij de steun van deze plek en mensen straal ik steeds meer m’n eigen kracht uit.’ Ze komt voor de Herstelwerkgroep vanmiddag. ‘En voor even gezellig samenzijn. We lachen met elkaar en leven erg met elkaar mee. Het maakt ook niet uit wat je afkomst is, wat je verdient of wat dan ook. Het fijne hier is dat je niet op een wachtlijst komt, je bent altijd welkom.’ Jordy heeft net de WRAP-bijeenkomst bijgewoond en blijft nog de hele middag in het Trefpunt. Dankzij Enik is hij lid van een gemeenschap, vertelt hij. ‘Ik vind hier begrip en ontmoet mensen met dezelfde moeilijkheden in het leven. Er moet hier niks. En hier is geen absolute waarheid; we vertellen wat onszelf heeft geholpen.’

Ongemakkelijke stilte

13 uur. De Herstelwerkgroep in Woerden, geleid door Nils en Miranda, komt voor de tweede keer samen. Ook

hier komt Ruben in het steun-document: ‘Een kaarsje voor Ruben.’ De deelnemers delen hun ervaringen in hun herstelproces. Een vrouw die veel aan het woord is, vraagt ineens: ‘Hebben jullie ook een ggz-achtergrond? Diagnoses? Ik hoor stemmen. Maar je hoeft het niet te zeggen, hoor.’ Een ongemakkelijke stilte valt. Iemand vertelt in algemene bewoordingen over trauma dat ze heeft opgelopen. Stille. Nils probeert het ongemak te neutraliseren: ‘Eigenlijk is het uitgangspunt van deze groep dat iedereen wel wat heeft.’ Sommige nieuwkomers hebben de Enik-omgangsvormen, die volgens Lorissa vanzelf groeien, nog niet helemaal in de vingers. ‘Mijn diagnose is Miranda’, zegt Miranda. Ze vertelt wat over zichzelf, waarna groepsleden volgen. Soms stelt iemand een aanvullende vraag. 1 deelnemer heeft nog niets gezegd - een jonge man, de vriendelijkheid zelve; geïnteresseerd, meelevend, bemoedigend glimlachend. ‘Ik voel meer de laatste tijd’, zegt hij. ‘Daar ben ik best content mee, want ik voelde heel weinig.’ Hij praat snel en zacht, alsof hij zo min mogelijk ruimte wil innemen. Hij vertelt dat een vriendin die een moeilijke tijd doormaakte, hem opzocht omdat ze zich fijn bij hem voelt. ‘Dat is belangrijk voor mij, omdat ik mezelf eigenlijk als slecht mens zie. Voor het eerst in 23 jaar was ik even trots op mezelf. 20 seconden, maar daardoor dacht ik: o, dat kan ook.’ Ik voel me ontgaan. Hoe kan zo’n zacht-aardig persoon zo hard over zichzelf oordelen? ‘Het kost me veel energie’, vervolgt hij, ‘maar ik kan voor het eerst een beetje verliefd op de wereld zijn.’

Denken over het verleden

Na de pauze gaat het over het thema dat de groep heeft bedacht: aandacht voor het positieve. ‘Ik denk veel over het verleden’, zegt een jonge vrouw. ‘Ik kan dingen niet goed verwerken. Ik heb mijn spirituele kaarten weer opgepakt, dat maakt me blij. Een week geleden kon ik voor het eerst denken: wat is gebeurd, is gebeurd. Dat is echt een doorbraak.’ ‘Ik begrijp je wel’, zegt haar buurman. ‘Het verleden vormt je wel,

maar bepaalt je niet.’ ‘Het kan ook naast elkaar bestaan’, reageert ze. ‘Ik kan erg last hebben van het verleden, maar ik kan ook erg genieten.’

Na afloop blijven de meesten nog wat hangen in het Trefpunt. Bovendien is Ruben langsgekomen, tussen crisisopname en onderzoek in het UMC door. De sfeer is vriendschappelijk, de belangstelling warm. Ruben: ‘Ik ben liever hier dan thuis. Thuis ben ik alleen, hier heb ik met iedereen een klik en kijken mensen niet zo naar mijn problemen. Je kunt over van alles praten, naast je ziektebeeld.’ ‘Het is hier oordeelloos’, zegt een ander, ‘hier raak ik wat van mijn problemen kwijt.’

‘Enik is een fantastische omgeving’, zei Myrthe een paar uur daarvoor, buiten op een trapje. ‘Ik vind het zo mooi dat ik binnen Enik de dingen op mijn eigen tempo en manier kan doen. Ik moet het zelf doen, maar niet alleen. En ik mag struikelen. Toen ik mijn beperkingen - zoals weinig energie - kon accepteren, gaf dat enorme vrije ruimte. Waardoor ik onbeperkt te werk kon gaan.’ Iedereen is welkom bij Enik, niets moet, je mag zijn zoals je bent, en doen, komen en gaan zoals je wilt.



FEITEN EN CIJFERS

- Enik Recovery College is opgericht in 2015.
- In 2019 kreeg Enik van de regio U16 een contract voor 9 jaar om meer herstelacademies. In de regio te ontwikkelen. Inmiddels zijn er 7 locaties: Utrecht Hoograven, Utrecht Overvecht, Houten, IJsselstein, Nieuwegein, Woerden, Zeist en omgeving.
- In 2024 kwamen er 1282 deelnemers naar Enik, van wie ongeveer 60 procent nieuw is. Er werken 194 vrijwilligers en 56 betaalde medewerkers.
- Iedereen kan bijdragen aan het zelfhulpprogramma van Enik en samen met een ervaren kracht activiteiten ontwikkelen.
- Activiteiten zijn kosteloos voor inwoners van de U16.
- Enik wordt bekostigd door de U16, de betrokken gemeenten en Lister.
- Het Trimbos Instituut doet wetenschappelijk onderzoek naar de werking van herstelacademies, waaronder Enik.
- Meer weten? www.enikrecoverycollege.nl

Ondanks alle verschillende persoonlijkheden heeft vrijwel iedereen eenzelfde warme, niet-oordelende en respectvolle belangstelling. Waar je ook mee worstelt, het mag er zijn. En doordat het er mag zijn, kan het oplossen. Het is ontroerend om te zien en horen hoe mensen bij Enik opbloeien. Hoe dapper ze over hun kwetsbaarheden praten en grenzen durven aan te geven. Ik zie bij Enik steeds weer zuivere, oprechte en krachtige mensen, die zich niet opdringen, welwillend luisteren – ook als iemand moeilijk to the point komt - en elkaar tot steun zijn. Het is een mini-maatschappij, zoals vrijwilliger Gerard zegt. Eentje waar iedereen kan gedijen en groeien. Een maatschappij die iedereen goed zou kunnen gebruiken, bedenk ik me als ik aan het einde van de dag op Utrecht Centraal alle onrustige blikken van de spitsreizigers zie. Het zou de wereld mooier en vrediger maken. Het geheim van Enik? Dat is de vrije ruimte die je innerlijke rust brengt.

Tekst: Berber Paarlberg

Beeld: Maartje Kuperus

Iedere persoon máákt de buurt



Lister-cliënten die verbinding maken met buurtbewoners, en andersom. Hoe mooi is dat? Nouska is cliënt bij Lister en schreef een verslag van een gezamenlijke puzzeltocht met andere bewoners van de wijk Galecop in Nieuwegein. 'Er ontstaat een gesprek dat eerder niet bestond.'

Op een zonnige zondag gaan bewoners van Lister-locatie Paulus Potterhage, samen met andere buurtbewoners, erop uit door het mooie Galecop voor een puzzeltocht. Om zo meer verbinding te creëren tussen buurtbewoners en hun mede-buurtbewoners van Paulus Potterhage. De dag is mogelijk gemaakt door een samenwerking van bewoners en medewerkers, andere buurtbewoners van Galecop en een buurtverbinder.

'Een simpel goedendag is al sociaal contact'

Waarom is die verbinding in de buurt nou zo belangrijk? Bij sociale contacten denken mensen al snel aan familieleden, collega's, je beste vrienden, de persoon met wie je trouwt. Maar er zijn ook sociale contacten die je snel over het hoofd kan zien. Denk aan de persoon die je even helpt je boodschappen in te pakken, de buurman die je laat weten dat je autoraam nog open staat, de persoon die de dezelfde route neemt in de bus, zelfs een simpel 'goedendag' van een bekend gezicht uit de buurt is al sociaal contact.

'Je buurt is een samenstelling van alle mensen die er wonen'

Jouw buurt, de plek waar je woont, is niet alleen een samenstelling van factoren die je van tevoren kan voorzien, zoals hoe dicht je bij de winkels bent, welke sportverenigingen er zijn, hoeveel natuur er in de directe omgeving is. Je buurt is net zo goed een samenstelling van alle mensen die er wonen. Iedere persoon maakt niet alleen onderdeel uit van een buurt, iedere persoon máákt de buurt.

Na vandaag zijn er iets minder bewoners van Galecop vreemden voor elkaar. Iedereen die heeft meegedaan geeft aan dat ze vandaag met iemand een praatje hebben gemaakt met wie ze nog niet eerder een praatje hebben gemaakt. Zo is er al meer verbinding ontstaan, er ontstond een gesprek tussen mensen dat nog niet eerder bestond.

De deelnemers worden ingedeeld in 2 groepen. Nadat de groepen de eerste opdracht hebben gedaan, gaan ze snel in de startblokken om verschillende raadsels op te lossen, opdrachten te doen en grondig te zoeken. Om zo alle puzzelstukjes bij elkaar te vinden. En precies zoals de puzzelstukjes uiteindelijk samen een geheel vormen, vormen alle leden van het team een geheel. Iedereen toont interesse om vaker activiteiten te doen met elkaar. Er worden al opties geopperd zoals sjoelen, barbecueën en andere zomerse activiteiten. Misschien zelfs belangrijker, geven alle deelnemers aan dat ze denken sneller geneigd te zijn elkaar te groeten of een praatje te maken wanneer ze elkaar weer zouden tegenkomen, in de toekomst. Hopelijk een toekomst die er, net als de dag van vandaag, zonnig uit ziet.

Tekst en beeld: Nouska

Lister ondersteunt mensen in Utrecht en omgeving van wie het leven ontwricht is geraakt door een psychiatrische kwetsbaarheid en/of verslaving. Zodat zij een zo gewoon en betekenisvol mogelijk leven kunnen leiden, midden in onze maatschappij. We helpen hen bij het versterken van de regie, veerkracht en draagkracht. Om zo met succes en tevredenheid te wonen en te leven, op hun eigen plek in hun eigen wijk. Altijd naar eigen vermogen.