



# NIEUWSBRIEF GGZ BERAAD OVERIJSSEL \* 15 JULI 2020 \* INTERVIEW

---

**SYLVIE SPOELSTRA (50) IS FAMILIE-ERVARINGSDESKUNDIGE BIJ INTACT:**

**“ONLINE STEUN VOOR NAASTEN WERKT, EN MOET DOORGAAN NA CORONA”**

1. *Kun je iets over jezelf vertellen?*

“Ik ben Sylvie Spoelstra (50) en ik ben moeder van drie dochters van 23, 29 en 31 jaar en ik heb een kleinzoon van acht. In april 2015 ben ik uit mijn huwelijk gevlucht - er was onder andere sprake van huiselijk geweld - en ben ik in Almelo terecht gekomen. Ik had toen nog een eigen bedrijfje in de schuldhulpverlening. Helaas kwam ik na mijn echtscheiding zelf in de schuldhulpverlening terecht.

Mijn middelste dochter is verslaafd geweest aan cocaïne, speed en op het laatst ook GHB. Dit heeft mij emotioneel aan de bodem gebracht. Na een lange zoektocht ben ik gelukkig in aanraking gekomen met lotgenoten, ouders van verslaafde kinderen in Venlo. Deze ouders hebben mij geholpen om mijn eigen herstelproces in te zetten. In die periode is ook mijn levensmissie geboren: **als ik door deze moeilijke periode heen ben, wil ik andere naasten gaan ondersteunen**. Ik doe dit al zo'n veertien jaar; als groepsleider van zelfhulpgroepen voor ouders in Venlo en Roermond en de afgelopen vier jaar als groepsleider bij *Intact herstel & zelfhulp* in Almelo.

Bij Intact kreeg ik allerlei mooie ontwikkelkansen. Ik volgde de trainingen *Begin maken met herstel*, *Herstellen doe je zelf* en *Werken met eigen ervaring* en ben hier nu ook trainer van. Verder begeleid ik de training voor naasten *Kracht langs de lijn*. In 2018 kreeg ik de kans om deel te nemen aan de trainingen familie-ervaringsdeskundigheid (FED) deel 1 en 2 op het Saxion in Enschede. Hierna kon ik bij Tactus solliciteren op een opleidingsplek voor de *pilot* van de leergang FED. In september 2018 ben ik met veel plezier en drive gestart en in juli 2019 heb ik mijn certificaat ontvangen. Daarna ging ik aan de slag bij *Tactus wonen* om een onderzoek te doen naar de behoefte aan familie ervaringsdeskundigheid bij de woonlocaties in Enschede.

Vanaf april 2020 ben ik in dienst van *Intact herstel en zelfhulp* als fed-er en ondersteun ik naasten van mensen met een verslaving. Ik heb wekelijks inloopsprekuren in Almelo en Enschede en ik heb veel individuele gesprekken. Ik begeleid lotgenotengroepen voor naasten en voor vrouwen die te maken hebben gehad met huiselijk geweld situaties. Ook geef ik regelmatig trainingen, zowel fysiek als online.”

2. *Kun je iets vertellen over het opzetten van de beide online groepen?*

“Door de maatregelen na de Corona pandemie vielen de fysieke zelfhulpgroepen een tijdlang stil terwijl de nood bij veel mensen alleen maar toenam, dus er moest iets gebeuren! Vanuit Intact hadden we al regelmatig een overleg online en dat ging prima. Dus toen is het idee geboren om ook de zelfhulpgroepen online te gaan opstarten. Wat mij daarbij opviel was dat **naasten bijna collectief uit beeld verdwenen** bij de gemengde online Intact groepen. Ik ben gaan uitzoeken waar dat door kwam en kreeg te horen: ‘De situatie is al zo moeilijk en dan kom ik ook nog aan met mijn problemen’. Mensen voelden zich te veel en bleven weg. Een heel triest gegeven. Ik heb toen het idee opgevat om een online zelfhulpgroep te starten alleen voor naasten van iemand met een verslaving. Deze wekelijkse online-groep is een succes; we hebben op dit moment negen vaste deelnemers en staan op het punt om een tweede groep te starten. Er was ook belangstelling voor de online zelfhulpgroep *In je kracht* voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met huiselijk geweld situaties. Ik kreeg vaker individueel contact en van daaruit ook meer aanmeldingen voor deze groep. Tot voor kort waren we met zeven vrouwen. De online-training voor naasten *Kracht langs de lijn* is op 30 juni gestart; hier doen acht naasten aan mee.”

3. *Wat zijn de ervaringen?*

“De ervaringen zijn erg positief. Voor sommige mensen is het wennen, maar door de herkenning werkt het al snel verbindend en daar gaat het om in zelfhulp. Veel naasten van buiten de regio kunnen nu aansluiten, of mensen die geen vervoer hebben. Ook mensen met kleine kinderen of lichamelijke beperking kunnen er zo bij zijn. **Na de Corona periode zou ik heel graag zien dat al het online aanbod blijft bestaan; de keuze wordt daardoor groter en voor meer mensen toegankelijk.** Ik denk dat het huidige aanbod ook zonder corona ooit was ontstaan, maar door de pandemie is deze ontwikkeling versneld opgezet.”

4. *Met de publiciteit rond de digitale groepen bereik je meer mensen. Zo belde ook een medewerker van Kadera vrouwenopvang jou op voor info. Wat is jouw advies aan hen?*

“Mijn advies aan anderen is: **“Kom uit je comfortzone en verbreed je blikveld!”** Dan ga je veel mogelijkheden ontdekken. Deze tijd is hiervoor geschikt. En maak hierbij gebruik van elkaars expertise en kwaliteiten, dus werk samen! Ik ben ervan overtuigd dat we met het online aanbod zoveel meer mensen kunnen bereiken en ondersteunen; het zou een enorm gemiste kans zijn als we hier niet mee doorgaan. Als voorbeeld, ik heb een moeder gesproken van een verslaafde dochter die een tijd geleden is weggelopen en bij de zus van moeder (tante) in Italië terecht kwam. De zus heeft haar opgevangen en veel met haar meegemaakt en zoekt nu ook ondersteuning. Door het online aanbod zitten beide zussen nu samen in de online-naastengroep en de online-training; fantastisch toch?”

5. *Binnenkort start bij Saxion een leergang familie ervaringsdeskundigheid; er gaan dus meer fed-ers betaald aan de slag. Wat is jouw hoop?*

“Mijn hoop voor de toekomst is dat zorginstellingen, gemeenten en andere instanties binnen het sociaal domein de toegevoegde waarde gaan inzien van fed-ers.

De ervaringsdeskundigen zijn ons voor gegaan en hebben zich al dubbel en dwars bewezen, nu wij als FED-ers nog! Ik zal er zelf in elk geval, als kwartiermaker, mijn uiterste best voor doen!"

6. *Als (oud-) ondernemer ben je nu al bezig hoe je de opbrengst van je werk inzichtelijk kunt maken. Waarom vind je dat belangrijk?*

"Het is belangrijk om aan te tonen wat initiatieven op termijn opleveren, voor mezelf, voor Intact/Tactus, voor gemeenten en uiteraard voor zorgverzekeraars. **Er wordt geïnvesteerd in tijd en geld in deze initiatieven en het is zakelijk gezien dan ook de bedoeling dat dit positief iets oplevert.**

Bij Intact meten we dit door de deelnemers van de trainingen na afloop een evaluatie te laten invullen. In de toekomst zou ik graag willen werken met 0-metingen, dus bij aanvang een formulier en na een aantal maanden nog eens; dan kun je aflezen wat de eventuele groei is!"

7. *Wat is jouw drijfveer?*

"Mijn drijfveer is dat ik de naaste die in het hier en nu kampt met de verslaving van hun naaste ondersteuning bied, en op weg help in het eigen individuele herstelproces. **Ook wil ik zorgen voor een groeiend aanbod** voor naasten van iemand met een verslaving en voor vrouwen die te maken hebben met huiselijk geweld situaties. Zo ben ik op dit moment bezig om een training te schrijven voor vrouwen die te maken hebben gehad met huiselijk geweld.

Mijn voorbeeld hierbij is mijn dochter; ik heb veel respect gekregen voor haar strijd destijds tegen verslaving en haar doorzettingsvermogen en veerkracht. Ik zie dat ook bij de verslaafden in herstel en naasten in de Intact groepen, en bij mijn collega's - hele mooie en sterke mensen. **Als we zowel de verslaafden als ook hun naasten ondersteunen dan heb je een win-win situatie; beiden kunnen profiteren van elkaars herstelproces."**

8. *Wat wil je verder nog kwijt?*

"Aanmelden voor het online aanbod kan bij mij (Sylvie).

De naastengroep is iedere donderdag online van 19.00 tot 21.00 uur.

De online zelfhulpgroep voor vrouwen die te maken hebben gehad met huiselijk geweld

"In je kracht" komt elke maandag samen van 19.00 tot 21.00 uur.

Voor meer info over het aanbod van Intact herstel & zelfhulp kijk op de website [www.intactherstelzelfhulp.nl](http://www.intactherstelzelfhulp.nl)

Mocht je nog vragen hebben, ik ben te bereiken via:

Sylvie Spoelstra

Familie-ervaringsdeskundige (FED)

Intact herstel & zelfhulp

T: 06-10928205

E: [sylvie.spoelstra@tactus.nl](mailto:sylvie.spoelstra@tactus.nl) "