



# NIEUWSBRIEF GGZ BERAAD OVERIJSSSEL \*\* INITIATIEF & ZELFREGIE \*\*

---

*Deze bijlage behoort bij de Nieuwsbrief van stichting GGZ Beraad Overijssel van 12 januari 2021*

AMBTENAAR NOORD-VELUWE KOPPELDE HELMA VAN DEN HOEK AAN ED-COLLEGA'S

## **HOE HET PRAKTIJKHUIS ONTSTOND IN HARDERWIJK**

Mijn naam is Helma (38) en woon mijn hele leven al in Harderwijk. Sinds maart 2020 ben ik ervaringsdeskundig medewerker bij het Praktijkhuis in Harderwijk. Toen ik in 2017 stageliep, nodigde Bert van Putten mij uit om aan te schuiven bij een overleg met andere ervaringsdeskundigen van verschillende organisaties in de regio. Alhoewel ik in eerste instantie geen idee had waar het over ging, werd me dat al snel duidelijk.

De inzet van ervaringsdeskundigheid was enorm in opkomst, maar de deskundigheid zat verscholen in de verschillende organisaties. En omdat de meerwaarde van ED gezien werd wilde beleidsadviseur Bert van Putten onderzoeken wat er mogelijk is als we al die kennis en kunde zouden bundelen voor de ondersteuning van de burger.

Tijdens die overleggen werd al snel duidelijk dat we graag een fysieke plaats wilden waar mensen (en hun naasten) kunnen werken aan herstel. Het moest een plek zijn waar geen diagnose of indicatie nodig is en waar je gewoon naar binnen kunt lopen als het nodig is. Het moest een ruimte worden met een inloop, waar hersteltrainingen en activiteiten zijn, en waar mensen in hun herstelproces worden ondersteund vanuit ED.

Op dat moment is Ixta Noa (= 'ik sta nieuw') aangeschoven bij de overleggen. Ixta Noa is een landelijk organisatie die volledig werkt vanuit ED en die al een aantal Praktijkhuizen heeft. De naam praktijkhuis is niet toevallig gekozen. Het mooie is dat mensen echt in de praktijk aan de slag kunnen met hun herstel. Er is ruimte om te oefenen in verschillende situaties. Samen met iemand van Ixta Noa maak je een begeleidingsplan om richting te geven aan je herstel. Als de hulpvraag nog niet duidelijk is, dan is er tijd en ruimte om die te onderzoeken.

Ixta Noa is overtuigd van de waarde van 'halen, brengen en doorgeven'. We willen deelnemers leren hoe zij anderen kunnen inspireren tot verandering. Zo zijn veel van onze huidige medewerkers en vrijwilligers vroeger onze deelnemers geweest.

Omdat de missie en de visie van Ixta Noa nauw aansloot bij wat wij graag voor onze regio wilden, werd een samenwerking aangegaan en konden we op zoek naar een geschikte locatie. Zoals bij elke opstart kom je onderweg wat hobbels tegen. Twee weken nadat ik als medewerker begon, ging het land in een intelligente *lockdown*. Onze feestelijke opening op 11 mei kon geen doorgang vinden. De start van het Praktijkhuis is toen via twee filmpjes kenbaar gemaakt.

In mei zijn we toch opengegaan. Uiteraard met inachtneming van de maatregelen die gelden. En vanaf het moment dat we open konden werd het belang van een dergelijk herstelcentrum duidelijk. De open en huiselijke sfeer nodigt uit tot het delen van ervaring. Gesterkt door de erkenning en herkenning merk ik dat mensen een kleine of grote ontwikkeling doormaken in hun herstelproces.

Vanaf de start van de overleggen is Bert een fijne facilitator geweest. We hanteren als uitgangspunt dat je mensen met kennis, kunde en ervaring vooral moet laten doen waar ze goed in zijn. Het Praktijkhuis groeit langzaam maar zeker uit tot wat we vooraf 'bedachten': een regionaal initiatief ter ondersteuning van de mensen die het nodig hebben.

Meer info: [www.praktijkhuisharderwijk.nl](http://www.praktijkhuisharderwijk.nl) of mail [helma@ixtanoa.nl](mailto:helma@ixtanoa.nl)

### SYLVIE SPOELSTRA BEGELEIDT 3 ONLINE GROEPEN VOOR NAASTEN VAN VERSLAAFDEN

#### **"2<sup>E</sup> LOCKDOWN LEIDT TOT MEER STRESS EN EENZAAMHEID DAN DE EERSTE"**

Als familie-ervaringsdeskundige bij Intact herstel & zelfhulp voer ik veel individuele coaching-gesprekken met naasten van iemand met een verslaving. Wat mij in deze tweede lockdown opvalt is dat veel naasten waar ik mee spreek aangeven zich eenzaam te voelen, in tegenstelling tot de eerste lockdown. Mensen vinden het normalerwijs al ingewikkeld om met hun zorgen over de verslaving van hun naaste naar buiten te treden. Ze kampen veelal met schuld en schaamtegevoelens. Deze tweede lockdown - inclusief de mondkapjesplicht - maakt dat men elkaar veel minder vaak ontmoet. Door het verplicht dragen van mondkapjes kom je minder snel in gesprek met elkaar; tijdens het boodschappen doen bijvoorbeeld, begin je veel minder snel een praatje. Hierdoor ontstaat een toenemend gevoel van eenzaamheid; mensen ervaren meer stress. Ook neemt het aantal hulpvragen rond huiselijk geweld toe.

Tijdens de eerste lockdown ben ik gestart met een *online* naasten groep. Dat is een lotgenotengroep voor naasten van iemand met een verslaving. Deze groep groeide naar tien deelnemers. Tijdens deze tweede lockdown krijg ik ineens veel meer aanmeldingen. Op dit moment draaien er al drie online groepen met in totaal 23 deelnemers. Iedere groep komt eens per twee weken samen op de donderdagavond of de maandagochtend.

Een andere partnergroep is 'In je kracht': de online zelfhulp voor vrouwen die te maken hebben gehad met huiselijk geweld komt tweewekelijks samen op maandagavond.

Aanmelden voor één van deze groepen kan bij mij: Sylvie Spoelstra 06-1092 8205.

Intact herstel & zelfhulp biedt ook andere online-trainingen aan:

- Kracht langs de lijn - interactieve online-training voor naasten van verslaafden. De cyclus betreft vijf themabijeenkomsten van 3 uur.
- Oriëntatie op herstel: cursus over de betekenis van het begrip herstel.
- Herstellen doe je zelf: cursus gericht op empowerment, zelfwaardering, hoop en kwaliteit van leven. Waar haal jij je kracht en zelfvertrouwen uit? Centraal staan de levensgebieden wonen, werken, sociaal netwerk en leren.
- Werken met eigen ervaring: cursus voor de eerste stappen naar het werken als ED-er.
- Honest Open Proud: cursus rond eerlijk zijn over je verslavingsverleden.

→ [Aanmelden](http://www.tactus.nl) via [www.tactus.nl](http://www.tactus.nl) >>> 'hulpaanbod' >>> 'herstel'