

Wederzijdse herkenning en erkenning brengt cliënten verder.

Ervaringsdeskundigheid

↘ in Flevoland



Van kennis naar impact:
samenwerken met
ervaringsdeskundigen

Inhoud



Altijd vanuit het perspectief van jongeren zelf



Kwetsbaarheid is geen risico, maar een krachtbron

5. “Je bent niet gek, als je gek wordt van deze wereld”

7. Ervaringskennis & ervaringsdeskundige

10. Ervaringsdeskundigheid in Flevoland



Een rugzak vol ervaring



Ervaringsdeskundig belangenbehartiger Ruud

12. Voorbeelden uit de praktijk

14. Experienced Expert Isa de Vries



Hoe kleine stappen alles veranderden



Scan de QR code en lees het interview met Daniëlla

Colofon

Ervaringsdeskundigheid in de praktijk is een uitgave van Flever in samenwerking met de Kenniswerkplaats Onbegrepen Gedrag Flevoland.

Contact: Flever, Visarenddreef 1
8232 PH Lelystad, info@flever.nl

Eindredactie & coordinatie:
Marion Bestenbreur
Inge Fackeldey

Redactie:
Rosalie Metze
Joyce Lamerichs
Esther van Loon

Vormgeving:
Jelle van Geneijgen

Fotografie:

Maarten Feenstra, Kevin Bidwell,
Shane Aldendorff

De online publicatie van deze uitgaven kan verschillen met de printversie, check daarom altijd de online versie voor de meest actuele publicatie.

Ervaringsdeskundigheid wordt steeds meer ingezet **in Flevoland**

Zorg en welzijn staan onder druk, het wordt steeds duidelijker dat de toekomstige zorgvraag niet meer uitsluitend met extra personeel kan worden opgevangen. Als er niets verandert, kan 15% van de gevraagde zorg in 2034 in Flevoland niet geleverd worden¹. De cijfers benadrukken de noodzaak van een transformatie van het werk in zorg en welzijn. Maar dat alleen is niet voldoende. deze transformatie vraagt om iets anders. Anders kijken, anders doen. Het vraagt om oplossingen vanuit de hele samenleving.

Werken met ervaringsdeskundigen of vanuit ervaringsdeskundigheid biedt allerlei mogelijkheden voor het verbeteren en bestendigen van goede zorg en ondersteuning. Bij steeds meer maatschappelijke organisaties en gemeenten zijn ervaringsdeskundigen actief. Vanuit begrip, herkenning en erkenning scheppen ervaringsdeskundigen helderheid over en inzicht in de leefwereld van doelgroepen en cliënten. Dat helpt gemeenten en organisaties om sociale problemen concreet te definiëren, passender beleid te ontwikkelen en de kwaliteit van hun beleid en dienstverlening te verbeteren.²

Ondanks de positieve resultaten is ervaringsdeskundigheid nog niet overal de standaard. Organisaties worstelen met vraagstukken over beleid, aanpak, processen, vergoedingen en meer. En dat is ook logisch, veranderingen kosten immers tijd. Dit magazine biedt dan ook handvatten om als organisatie of professionals zelf aan de slag te gaan met ervaringsdeskundigheid. We delen kennis, goede voorbeelden en mooie verhalen. Daarnaast is het ook een viering, een eerbetoon aan organisaties die goed op weg zijn en natuurlijk ervaringsdeskundigen zelf. Mensen die anders kijken, anders doen. Mensen die veranderingen teweeg brengen. En dat is precies wat we nodig hebben.

1. <https://flever.nl/kennisbank/arbeidsmarktscenario-flevoland>

2. <https://www.movisie.nl/artikel/volwaardig-werken-ervaringskennis-derde-kennisbron>



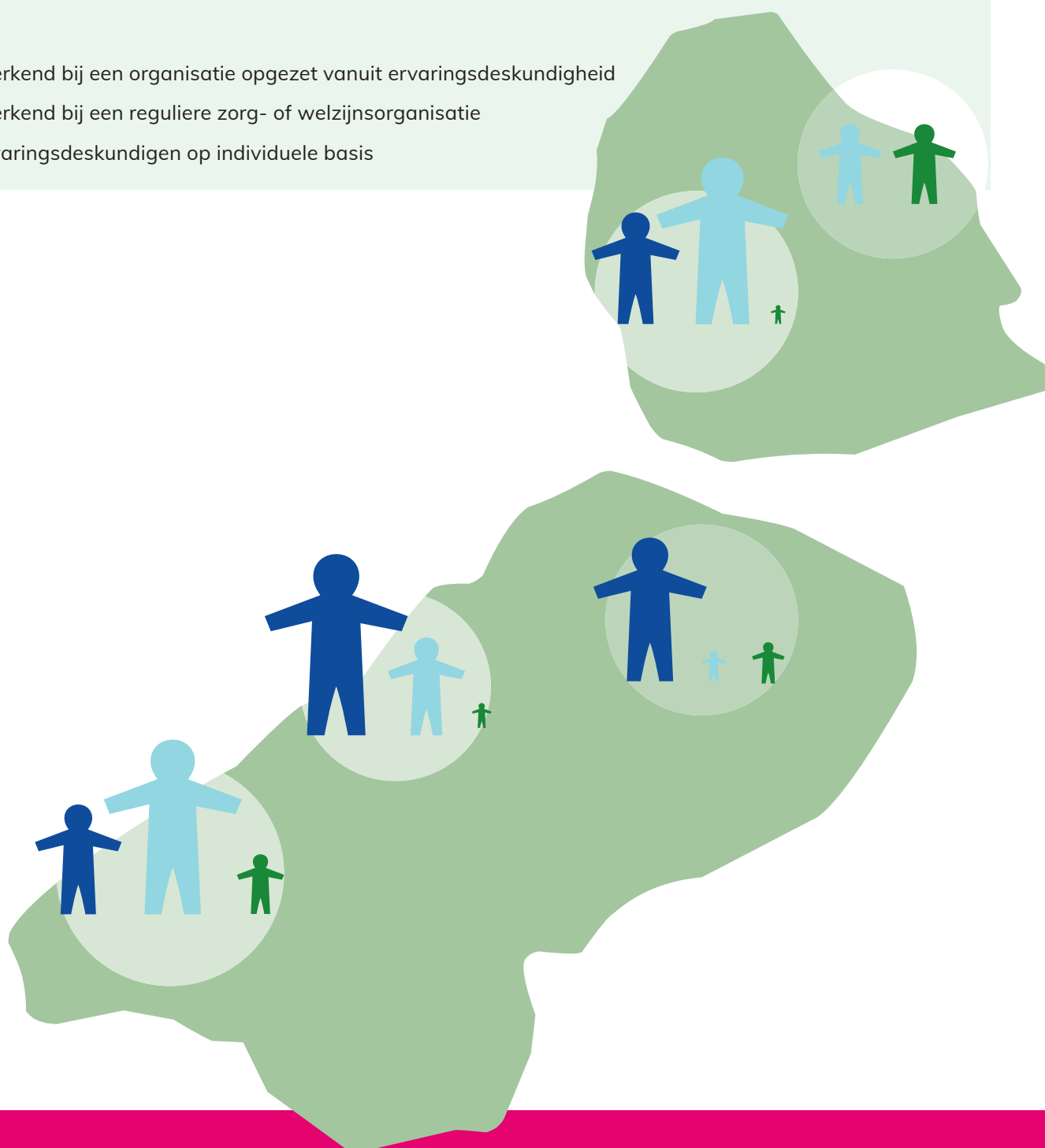
Ervaringsdeskundigheid in **Flevoland**



Ervaringsdeskundigen zijn op verschillende manieren actief in Flevoland. In dit magazine vind je een aantal voorbeelden van organisaties die (samen) werken met ervaringsdeskundigen of vanuit ervaringsdeskundigheid. Wil je meer weten over de verschillende organisaties en hoe zij ervaringsdeskundigheid inzetten? Scan de QR code en ga naar de website!

Mis je een organisatie op de website? Laat het weten via info@flever.nl. Zo zorgen we samen voor een zo compleet mogelijk overzicht.

-  Werkend bij een organisatie opgezet vanuit ervaringsdeskundigheid
-  Werkend bij een reguliere zorg- of welzijnsorganisatie
-  Ervaringsdeskundigen op individuele basis



“Je bent niet gek, als je gek wordt van deze wereld”

Ruud Hoogland (55) weet hoe zwaar herstel kan zijn. Jarenlang vocht hij met gevoelens van schuld en isolement, maar die ervaringen vormen de basis van zijn werk als ervaringsdeskundig belangenbehartiger. Zijn verhaal is er een van vallen, opstaan en hoop blijven zien, gesterkt door zijn geloof.

Ruud mag zichzelf inmiddels dus ervaringsdeskundig belangenbehartiger noemen. Die titel klinkt eenvoudig, maar de weg ernaartoe was dat allerm minst. Vijf jaar geleden kreeg hij zijn certificaat uitgereikt, een moment dat hij nooit zal vergeten.

“Er kwam een vloedgolf aan emotie over me heen. Mijn herinneringen waren altijd stilstaande beelden, alsof ik een zwart-witfilm zonder geluid afspelde. Maar toen, op dat moment, kreeg alles kleur, geluid en beweging. Het voelde als een geschenk maar ook als een enorme uitdaging.”

Juist toen begon er een moeilijke periode, waarin hij opnieuw hard moest werken aan zijn herstel. Het sleutelwoord bleek ontschuldigen: “De schuld die ik mezelf als kind had opgelegd of had gekregen, moest ontkracht worden. Ik moest leren met mildheid naar mezelf te kijken. Niet alleen naar het kind in mij, maar ook de volwassene zien, die rustig mocht groeien en leren om op nieuwe manieren verantwoordelijkheid te nemen.”

Die lessen vormen de basis van zijn werk.

Ruud werkt intuïtief, vertrouwend op zijn waarnemingsvermogen en op de kracht van nabijheid. “Ik hoef de ander nergens vandaan te halen of naartoe te brengen. Ik hoef alleen maar bij de ander te zijn zodat diegene niet het idee heeft alleen aan het wandelen te zijn. Dat is iets waar ik zelf zo mee geholpen zou zijn geweest.” Hij herinnert zich hoe zijn therapeut ooit zei: “Ruud, ik heb het idee dat je ergens in het moeras loopt. Het is mistig; ik weet niet hoe ik bij je kan komen. Maar ik hoor je wel.” Voor Ruud was dat een troostrijke ervaring.



“Ik voelde me niet meer volledig geïsoleerd. Dat probeer ik nu ook door te geven.”

Vandaag de dag kijkt hij voorzichtig optimistisch naar zijn leven: nieuwe dingen leren, omarmen, ervaren, open staan en beleven en verwerken. Zijn kritische blik, ontstaan uit de momenten waarop hij er “niet in leek te passen” en dat soms ook niet wilde, is nu juist een kracht. “Door blokkades heen heb ik anders leren kijken; ik heb leren werken met belemmeringen. Mijn ontwrichtende ervaringen hebben zo een functie gehad.” Hij draagt ook een duidelijke boodschap uit: “Stop niet met hopen. Er is altijd een lijntje, hoe dun ook, dat je verder kan helpen. En onthoud: je bent niet gek als je gek wordt van deze wereld.”

A young man with a beard and mustache is sitting in a large tree, looking directly at the camera. He is wearing a grey baseball cap with a gold 'NY' logo, a white t-shirt with a graphic print, and light-colored cargo pants. A black long-sleeved shirt is visible underneath the t-shirt. In the foreground, the bottom of a skateboard with a red deck and yellow wheels is visible. The background is filled with green leaves and tree branches, with a clear blue sky visible through the canopy.

Een eigen ervaring maakt
iemand niet meteen een
ervaringsdeskundige

Ervaringskennis & ervaringsdeskundige

Verschil ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid

Ervaringskennis is een belangrijke kennisbron, naast wetenschappelijke kennis, professionele kennis en beleidskennis. Immers maakt iedereen dingen mee en doet persoonlijke ervaringen op. Als je kunt reflecteren op die eigen ervaringen, er ervaringen van anderen naast kunt zetten én andere kennisbronnen kunt betrekken noem je dit ervaringskennis. Vanuit je ervaringskennis kan je toewerken naar de volgende stap: ervaringsdeskundigheid. Ervaringsdeskundigen zijn mensen die in een opleiding of training hebben geleerd hoe ze hun ervaringskennis kunnen inzetten om anderen te helpen. Dit kan bijvoorbeeld door de buddy te zijn van iemand in een vergelijkbare situatie, advies te geven op beleidsstukken of hersteltrainingen te geven.

We maken het onderscheid tussen twee varianten van werken met ervaringsdeskundigheid:

- Inzetten van eigen ervaringskennis
- Samenwerken met een ervaringsdeskundige

Elke manier is waardevol.

Inzetten van eigen ervaringskennis als professional

Wanneer je de stap wil zetten richting professioneel werk als ervaringsdeskundige zijn er meerdere routes die je kunt bewandelen. Een belangrijke eerste stap is te reflecteren op je eigen ervaringen en je herstel. Vanuit daar ga je kijken op welke manier je dit kunt inzetten voor anderen. Er zijn meerdere organisaties in Flevo-land die je hierbij kunnen helpen. Zo ontwikkelde EigenWijze Company/Bruis een ontwikkelroute waarbij de focus ligt op de individuele reis van de deelnemer. Stap eens binnen bij Bruis en ga het gesprek aan! Zowel het FPED als CLIP/STIP bieden verschillende trainingen aan op dit gebied. ExpEx doet dit speciaal voor jongeren. Kijk op de websites van de desbetreffende organisaties voor meer informatie.

Dergelijke ontwikkelroutes en trainingen kunnen een opmaat zijn naar het volgen van een volledige opleiding tot ervaringsdeskundige, die zowel op MBO- als HBO-niveau wordt aangeboden.

Samenwerken met een ervaringsdeskundige

Er zijn veel manieren om binnen je organisatie samen te werken met ervaringsdeskundigen.

Er zijn organisaties die zelf ervaringsdeskundigen in hun netwerk hebben die zij kunnen koppelen, bijvoorbeeld het jongerenmaatjesproject van ExpEx. Maar ook het in vast in dienst nemen van een ervaringsdeskundige binnen de organisatie kan mooie resultaten opleveren. De belangrijkste succesfactor in het samenwerken met een ervaringsdeskundige is samen duidelijkheid krijgen over de vraag en de meerwaarde. Waar heeft de organisatie precies behoefte aan? Wat kan de ervaringsdeskundige bieden? Kijk samen naar de mogelijke rollen en taken. De behoefte kan per situatie verschillend zijn. Wanneer je als organisatie een ervaringsdeskundige vast in dienst neemt is het belangrijk de juiste randvoorwaarden te creëren. Denk hierbij aan financiering, duidelijke afspraken en een stevige plek binnen een team. Het is belangrijk dat een ervaringsdeskundige binnen een organisatie er echt bij hoort. Niet alleen acceptatie maar zelfs aanmoediging van collega's is voor iedereen belangrijk, ook voor ervaringsdeskundigen.

Door juiste voorwaarden te scheppen en wensen te concretiseren kan een ervaringsdeskundige floreren, met alle voordelen die in dit magazine worden toegelicht.

Behoeftte aan meer informatie? Neem contact op met een van de organisaties die in het magazine worden uitgelicht voor kennis en inspiratie.



Trista Hanssens werkt als beleidsadviseur herstelondersteunende zorg en ervaringsdeskundigheid bij Kwintes. Haar kennismaking met de ggz begon op haar 14e met een opname in de gesloten jeugdzorg. Eenmaal teruggekeerd, rond Trista de middelbare school af en wil ze zich gaan inzetten voor andere cliënten in de GGZ. Tijdens haar eerste sollicitatie voor een leerwerkplek als B-verpleegkundige was ze open over haar eigen ervaringen: immers was dit voor haar een belangrijke reden om B-verpleegkundige te willen worden. Deze openheid werd niet gewaardeerd, en was reden voor afwijzing. Bij een volgende sollicitatie koos ze er daarom voor om niets te zeggen over haar eigen ervaringen. Dat voelde als liegen, maar het leverde haar wel een leerwerkplek op. Zo vertrok zij op haar zestiende naar Deventer om als leerling B-verpleegkundige te gaan werken. Heel wat jaren later ging Trista werken bij Kwintes. Tijdens een introductiebijeenkomst voor nieuwe medewerkers hoorde zij voor het eerst over herstel. En dat trof haar enorm: dit ging over haar! Dit bracht haar op het ontwikkelpad van ervaringsdeskundigheid.



Kwetsbaarheid is geen risico, maar een krachtbron

Toen Trista ging werken als ervaringsdeskundige riep dat veel op in haar omgeving. "Het was voor mij bijna als uit de kast komen. Mijn psychische klachten waren nog altijd in meer of mindere mate aanwezig en als je dan deze beweging maakt, dan vinden mensen daar blijkbaar iets van vanuit het beeld dat ze van je hebben". Dit verbaast haar inmiddels, wetende dat 45 – 70% van de professionals werkzaam in de GGZ en het sociaal domein zelf ook cliëntervaringen hebben. Slechts een heel klein deel van deze mensen durven, willen of kunnen hier

open over zijn. Eigen ervaringen met ontwrichting worden volgens Trista nog veel te vaak verhuld en verzwegen in zorg gerelateerde beroepen. Ze vindt meer openheid over eigen ervaringen van groot belang omdat dit normaliserend werkt. Maar ze erkent ook de complexiteit hiervan, omdat wanneer je ervaring hebt met stigma en uitsluiting de afweging om open te zijn, misschien juist in een professionele omgeving, precair kan zijn.

Trista volgt momenteel de masteropleiding ervaringsdeskundigheid bij hogeschool Windesheim. Deze opleiding verrijkt haar denken over ervaringsdeskundigheid. Kwetsbaarheid bijvoorbeeld wordt vaak gezien als risico voor de inzet van ervaringsdeskundigen. Maar kwetsbaarheid is geen persoonlijke eigenschap waar je zelf verantwoordelijk voor bent. Kwetsbaarheid ontstaat in interactie tussen de persoon en de (werk)omgeving. En juist die werkomgeving van ervaringsdeskundigen is nog verre van optimaal door bijvoorbeeld onduidelijke taakbeschrijvingen en inschaling.

Deze inzichten verrijken haar rol als beleidsadviseur: "Ik denk dat aannames over wat kwetsbaarheid is en het denken over geluk, succes of welbevinden als iets maakbaars maakt dat mensen eerder kiezen om eigen ervaringen te verhullen.

En daar wil ik iets in betekenen." In de rol die Trista heeft bij Kwintessence kan ze veel van deze missie kwijt. Naast het maken van beleid om dingen goed te verankeren in de organisatie geeft ze ook trainingen en faciliteert ze intervisie. Ze heeft contact met veel medewerkers die de eerste stappen willen zetten of zich oriënteren op het benutten van ervaringskennis. Dat is belangrijk, vindt Trista, want zo krijgen alle facetten die mensen in zich hebben, alle ervaringen die je hebt opgedaan ruimte, zodat je jezelf mag en kan zijn.



Ervaringsdeskundig

Steeds meer plekken in Flevoland laten zien hoe krachtig ervaringsdeskundigheid we overal zetten mensen hun eigen ervaring in om anderen

Almere

Een voorloper op het gebied van ervaringsdeskundigheid is Bruis. Hier is ervaringsdeskundigheid geen aanvulling maar de basis van alles wat ze doen.

Bruis is een warme, laagdrempelige ontmoetingsplek waar iedereen terecht kan voor een kop koffie en een goed gesprek. Buurtbewoners, sociale ondernemers en partners worden hier met elkaar verbonden, altijd vanuit gelijkwaardigheid.

*Psychisch herstel, armoede,
eenzaamheid of uitsluiting
(h)erkenning verbindt ons écht.*

- Bruis -

De landelijke organisatie Jan Arends heeft ook in Almere een vestiging. Jan Arends biedt krachtgerichte begeleiding aan jeugdigen en volwassenen met lichte-midden of zware problematiek. Veel hulpverleners hebben zelf ook ervaring met ontwrichting, beperking, uitsluiting en herstel. Vaak heeft hen dat gemotiveerd om hulpverlener te worden. Bij Jan Arends is het vanzelfsprekend voor hulpverleners om openlijk te spreken over deze ervaringen. Met een cursus en begeleiding worden zij hierin ondersteund.

Als een soort 'levende sociale kaart' is het Schakel-team Almere de plek om naartoe te gaan met vragen. Zij ondersteunen mensen met een psychische kwetsbaarheid, helpen ze op weg en organiseren allerlei activiteiten. Het team, bestaande uit ervaringsdeskundigen en professionals, biedt een luisterend oor en denkt actief mee. Door te werken vanuit hun eigen ervaringen bieden zij herkenning en hoop.

Dronten

In het Activeringcentrum Het Leeuwen 'Art organiseert Kwintess maandelijks herstelgroepen. Mensen komen hier samen voor een goed gesprek, waarbij de verschillende thema's door de mensen zelf worden

gekozen. Met hulp van trainingen en tools is de begeleiding in staat de groep te helpen en verbindingen te leggen.

Het Herstelnetwerk Dronten zet zich in om mensen hulp te bieden bij herstel in allerlei vormen. Het Herstelnetwerk Dronten is er voor iedereen en organiseert bijeenkomsten voor ieder die te maken heeft met herstel op wat voor manier dan ook. Dus niet alleen voor degenen die een psychische kwetsbaarheid hebben, maar ook voor de naasten of die vanuit werk daarmee te maken hebben. Herstelnetwerken zijn er altijd als samenwerkingsverband van professionele organisaties, informele organisaties, gemeenten, ervaringsdeskundigen en bewoners met ervaringskennis. Deelnemers en ervaringsdeskundigen zijn altijd sturend hierin. Zelfregie is het belangrijkste uitgangspunt. Het is een lerend netwerk waar onderlinge versterking plaatsvindt. Het gaat altijd over gelijkwaardigheid en wederkerigheid.

Lelystad

In Lelystad gebeurt steeds meer op het gebied van herstel en ervaringsdeskundigheid, en komen ook steeds meer onderlinge verbindingen tot stand. Een belangrijke partij hierin is Stichting Cliëntenperspectief (CLIP). De mensen van CLIP staan naast mensen met een mentale kwetsbaarheid in Flevoland. Dat doen ze vanuit de Steun- en Informatiepunten (STIP's) in Almere en Lelystad: laagdrempelige, open en gastvrije plekken waar je altijd welkom bent als je wilt werken aan je herstel. Een STIP is méér dan een inloop. Het is een plek waar de persoon centraal staat. Deze bepaalt zelf de richting en houdt de regie. De ondersteuners, vrijwilligers met eigen ervaring, lopen met de persoon mee. Ze doen niets vóór de persoon, maar pakken alles samen met iemand aan. Wanneer iemand elders beter geholpen kan worden, helpen ze die plek te vinden. Dat onderscheidt deze inlopen van andere initiatieven.

igheid in Flevoland

werkt. Van laagdrempelige ontmoetingsplekken tot gespecialiseerde herstelgroepen:
eren te helpen groeien. Een kleine tour door de provincie.

CLIP is onderdeel van een breed netwerk van organisaties waar ervaringskennis centraal staat of een rol speelt. Partijen zoals Expex en de Wachtverzachter werken expliciet vanuit ervaringsdeskundigheid, en ook MDF, IDO, SPOT! zetten ervaringskennis en herstel centraal.

Welzijn Lelystad en de Flevomeer Bibliotheek zijn belangrijke partners die gastvrije ontmoetingsplekken bieden voor herstelgerichte activiteiten. Organisaties zoals het Leger des Heils, Kwintes, GGZ Centraal, Intact/Tactus, Iriscovery, De Luisterlijn en CLIP werken samen aan themabijeenkomsten, herstelgroepen en trainingen. Gezamenlijk organiseren zij activiteiten zoals de Blue Monday en de week van de psychiatrie waar deelnemers in een informele sfeer ervaringen kunnen delen.

Ook zijn er verbindingen met wijkteams, Buurtkamers, Woonzorg Flevoland, Triade en andere informele zorgorganisaties. Binnen dit netwerk worden specifieke herstelgroepen gefaciliteerd, zoals groepen voor rouwverwerking, depressie en voor volwassenen die zijn opgegroeid als KOPP-kinderen.

De gezamenlijke kracht? Ervaringsdeskundigheid en peer support. Omdat ervaringsdeskundigen zelf weten wat ontwrichting betekent, begrijpen ze de situatie als geen ander. Dat maakt een gesprek herkenbaar, gelijkwaardig en écht helpend.

Noordoostpolder

In de Noordoostpolder is er het ontmoetingscentrum Bouwerskamp. Op deze plek worden activiteiten aangeboden en is er ruimte voor laagdrempelige ontmoetingen, waar iedereen met en zonder hulpvraag heen kan. Het is een initiatief van Kwintes, 's Heeren Loo, Triade, InteraktContour, Philadelphia Zorg en Carrefour. Bij Bouwerskamp worden soms herstelgroepen gegeven door en voor mensen met eigen

ontwrichtende ervaringen. Daarnaast versterken we ervaringskennis ook door medewerkers van organisatie in het sociaal domein te stimuleren om te werken vanuit hun eigen ervaringen/ ervaringskennis. Dit doen we door middel van workshops. Tenslotte heeft Noordoostpolder een vrouwencentrum waar vrouwen samenkomen, samen leren en samen werken aan het versterken van hun talenten.

Urk

Een belangrijke partner in het tegengaan van verslavingsproblematiek is Waypoint Urk. Onder het mom van 'voorkomen is beter dan genezen' zetten zij in op voorlichting en preventie. Ook bieden zij nazorg met een buddy project. De lokale gemeenschap heeft hier een grote rol in. Ervaringsdeskundigen vanuit Waypoint begeleiden dan ook familie en naasten van iemand met een verslaving.

De Herstelhuiskamer van Leger des Heils op Urk is dé plek voor mensen die te maken hebben (gehad) met een ontwrichtende situatie. Hier vinden zij steun en werken zij aan hun eigen herstel. Vrijwilligers en professionals bieden ondersteuning vanuit ervaringskennis, herkenning en erkenning.

*Psychisch herstel, armoede,
eenzaamheid of uitsluiting
(h)erkenning verbindt ons écht.*

- Bruis -

Mit Eenkanger organiseert voor inwoners en naasten in De Rots op Urk lotgenotengroepen/ herstelnetwerken. Meerdere keren per week zijn er inloopmomenten en maaltijden voor inwoners. Ervaringsdeskundigen en GGZ-professionals zijn hierbij aanwezig. Samen wordt gebouwd aan een ondersteunend netwerk voor (psychisch) kwetsbare inwoners. Caritas Urk werkt hierbij samen met meerdere organisaties.

“

Vanuit gelijkwaardigheid, herkenning en een open houding ontstaat een veilige omgeving waar bezoekers zich gezien en gehoord voelen.

EigenWijze Company

”



EigenWijze Company

EigenWijze Company is een sociale onderneming die zich inzet voor het versterken van verbinding en inclusie in de gemeenschap. Vanuit de overtuiging dat iedereen op zijn of haar eigen wijze mee mag doen, creëert EigenWijze Company veilige en gastvrije ontmoetingsplekken in Dronten en op Urk. Hier worden verhalen gedeeld, talenten ontdekt en mensen aangemoedigd om vanuit autonomie en betrokkenheid te groeien. Door laagdrempelige ondersteuning, ervaringsdeskundigheid en samenwerking met buurtpartners bevordert de organisatie sociale cohesie en persoonlijke ontwikkeling voor iedereen, ongeacht achtergrond of situatie.

ExpEx Flevoland

ExpEx zijn getrainde jongeren die zelf ervaring hebben in de jeugdhulp. De ervaring die zij hebben opgedaan, zetten zij in om de hulpverlening aan jongeren in Flevoland te verbeteren. ExpEx wil dat de inzet van ervaringsdeskundigheid in de zorg aan de jeugd vanzelfsprekend is. En dat jongeren net zo'n stevige positie kunnen innemen als alle volwassenen in het veld. De getrainde ExpEx worden dan ook breed ingezet, bijvoorbeeld als ervaringsmaatje, vraagbaak, luisterend oor, adviseur, meedenker of voorlichter. ExpEx staan dicht bij de belevingswereld van jongeren. Ze zijn een geloofwaardige bron van hoop.



Slimme oplossingen in het Flevoziekenhuis

In het Flevoziekenhuis in Almere blijkt ervaringskennis goud waard. Het gaat niet alleen om beleid op papier, maar om praktische oplossingen die het verschil maken tussen drempelvrees en welkom voelen. Tijdens gesprekken met verschillende inwoners, cliënten en patiëntennetwerken kwamen verbeterpunten naar voren: van een glinsterende aanmeldzuil die lastig is voor rolstoelgebruikers tot een geleidelijn die eindigt in een kiss-and-ridezone. Dankzij de inbreng van ervaringsdeskundigen is duidelijk welke aanpassingen écht nodig zijn. Diezelfde aanpak wordt nu ook ingezet bij de geplande verbouwing van de Speedpost. Door ervaringsdeskundigen vanaf het eerste ontwerp te betrekken, weet het ziekenhuis vooraf waar extra rekening mee gehouden moet worden voor optimale toegankelijkheid.



OCO Almere

De overheid organiseert de toegang tot ondersteuning zo laagdrempelig mogelijk, toch is voor sommige inwoners de stap naar een instantie te groot. Zij vinden het bijvoorbeeld lastig om te vertellen wat ze nodig hebben of weten niet waar ze terecht kunnen. Een onafhankelijke cliëntondersteuner (afgekort: OCO) helpt ze hierbij. Een OCO is een ervaringsdeskundige Almeerder die inwoners helpt bij gesprekken met de gemeente of zorgaanbieders. Dit gebeurt onder begeleiding en in samenwerking met de coördinatoren van OCO Almere en meerdere convenantpartners (vrijwilligers/ patiëntenverenigingen uit Almere).

FPED

Het Flevolands Platform Ervaringsdeskundigheid (FPED) is er voor iedere inwoner van Flevoland die te maken heeft (gehad) met ontwrichting op het gebied van mentale gezondheid en wil werken aan herstel. FPED is een samenwerkingsverband tussen CLIP GGZ, IrisZorg, InTact (onderdeel van Tactus), Kwintes en GGZ Centraal. Dankzij deze samenwerking kunnen we een breed, divers en laagdrempelig herstelaanbod aanbieden. Onze geschoolde ervaringsdeskundigen sluiten aan bij het persoonlijke herstelproces, want voor iedereen ziet herstel er anders uit. Het FPED organiseert trainingen door heel Flevoland op het gebied van herstel, zoals Kennismaken met Herstel, Wellness Recovery Action Plan (WRAP), Werken met Eigen Ervaring en meer.





Isa de Vries (25) zet als ExpEx (Experienced Expert) eigen ervaring in om de jeugdzorg te verbeteren. Bijvoorbeeld als maatje van jongeren of adviseur van instellingen en overheden.

Altijd vanuit het perspectief van jongeren zelf. Daarnaast werkt ze als docent psychologie, en probeert ze ook in het lesgeven haar professionele en ervaringskennis met elkaar te combineren.



Verkeerd begrepen

"Ik ben ervaringsdeskundig op het gebied van autisme, maar niet zoals veel mensen denken, want ik kan bijvoorbeeld sociaal heel goed meekomen. Bij mij zit het vooral intern, ik kan het goed maskeren naar de buitenwereld. Dat is ook waarom ik ervaringsdeskundige wilde worden, omdat veel mensen het helemaal verkeerd begrijpen, want vooral bij vrouwen ziet autisme er vaak heel anders uit dan bij mannen. Ik ben als vrijwilliger bij ExpEx gaan werken, waar ik een training heb gevolgd van 12 weken om te leren hoe ik mijn ervaringsdeskundigheid kan inzetten om anderen te helpen. Ik vond het spannend om die training te volgen, maar ook heel fijn. Je ontmoet andere mensen uit die wereld en vormt een band met elkaar omdat je je allemaal kwetsbaar opstelt. We hebben oefengesprekken gevoerd, maar ook geoefend met het voeren van adviesgesprekken met organisaties die bijvoorbeeld niet erg open staan voor ervaringsdeskundigheid."

Zelf kiezen

"Bij ExpEx mag je zelf kiezen wat je wil gaan doen. Ik wilde graag aan de slag met autisme, dus ik heb geholpen met het ontwikkelen en geven van een workshop daarover. Je kan dus informatie of advies geven aan organisaties, er is een maatjesproject waar je aan mee kunt doen, we organiseren ervaringstheater. Het is heel breed. Ik was laatst bij een expertmeeting voor de gemeente Lelystad en daar heb ik geprobeerd de stem van de ervaringsdeskundigen te laten horen. Wat we doen vanuit ExpEx is vooral educatie, het geven van workshops, het aansluiten bij vergaderingen en samenwerken met professionals door ervaringen en adviezen met hen te delen. Tot nu toe stonden de meeste professionals hier wel voor open, ze luisteren en stellen vragen. Soms loop ik wel tegen stigma aan. Tijdens mijn presentatie laatst had ik een zonnebril op omdat het licht te fel was, daar wordt nog wel een raar op gereageerd. Maar op de inhoud gelukkig nooit."



Soms geef ik advies op basis van psychologische kennis en soms op basis van ervaringskennis

Kleine vrijwilligersvergoeding

“Ik krijg een kleine vrijwilligersvergoeding voor mijn werk voor ExpEx. Toen ik net was afgestudeerd vond ik het fijn dat ik op die manier alvast een beetje geld kon verdienen. Het zou natuurlijk beter zijn als je in ieder geval minimumloon zou krijgen, maar het is een vrijwilligersfunctie en er is geen geld om ons meer te betalen, dus ik begrijp het ook wel. Maar het werk van een ervaringsdeskundige is natuurlijk net zo belangrijk als van ieder ander.”

Bewustzijn verspreiden

“Als ervaringsdeskundige kan ik bewustzijn verspreiden, duidelijk maken hoe bepaalde dingen er écht uitzien. Ik kan verschillende invalshoeken geven van hoe je naar autisme kan kijken, vooral vanuit het perspectief van de persoon met autisme zelf. Die wordt er vaak buiten gelaten. Zo kan ik de stem laten horen van mensen die normaal ongehoord zijn, van de mensen waar het echt om gaat. Professionals kunnen zo beter gaan zien hoe het is voor de persoon zelf. Ik heb zelf te maken gehad met psychologen die niet goed naar mij luisterden of die zelf al een beeld in hun hoofd hadden van wat er

aan de hand was waarbij het niet meer uitmaakte wat ik zei. Ik heb ook een vervelende stageplek gehad waar ik heel erg werd onderschat vanwege mijn autisme. Dat vind ik toch heel jammer, aangezien het heel vaak voorkomt en je er waarschijnlijk alleen maar kracht uit kan halen als het er mag zijn en je je ervaringskennis kunt benutten. Voor mij is het mijn bron van kracht geweest, nadat ik uit die stage kwam. Een ervaringsdeskundige zei tegen mij dat het best wel eens een kracht zou kunnen zijn, juist dat ik die ervaring heb, terwijl ik ook in de psychologie bezig ben. En toen ben ik dus de training bij ExpEx gaan doen. Met dat idee van: oké, nou, dan ga ik dit juist als mijn kracht gebruiken, dan ga ik er wat aan doen. Dat heeft me ook best wel een beetje geheeld, zeg maar.”

“Mijn belangrijkste boodschap is dat het echt belangrijk is dat ongehoorde stemmen meer worden gehoord en dat stigma verminderd wordt. Stel je geest een beetje meer open, probeer wat meer open minded te zijn en wat meer van anderen te leren. Veel dingen die zijn waarschijnlijk niet zoals je denkt dat ze zijn.”

“

*Nu ik zelf steviger in mijn schoenen sta
zet ik mijn ervaring in om anderen te helpen,
zo groeien we samen verder..*

”