

IS ER MEER...?

Door: Willemien Witte-Schalkx*

Gespreksgroepen over zingeving zijn er ook buiten de GGZ-instellingen. Willemien Witte doet verslag van 'Is er meer...?', een gespreksgroep in Eindhoven voor mensen met psychiatrische problemen buiten de muren van de kliniek. Hoe is de groep tot stand gekomen, wat wordt er besproken, hoe zit het met de financiering en welke zin ontlenen deelnemers aan zo'n gespreksgroep? Het smaakt naar meer...

'Waar haal je geloof, hoop en kracht vandaan om door te gaan als je voelt dat alles en iedereen je in de steek laat? Waar kun je dan troost, steun en zingeving vinden? Met wie kun je praten over wie je bent, waarom je leeft en of "er méér is"? De nieuwe gespreksgroep rond het thema "Is er meer...?" blijkt een schot in de roos. Door de bijeenkomsten voelen mensen zich sterker en zekerder in de samenleving staan en kunnen ze in lastige tijden terugvallen op innerlijke kracht en eigen hulpbronnen.'

Zo begint het artikel in de WMO-krant 2008 van Eindhoven. In deze bijdrage zal ik 'Is er meer...?' voorstellen. Het is een activiteit voor mensen met een psychiatrische achtergrond, aangeboden door De Boei in Eindhoven. Ik bespreek de doelstelling, de opzet en de gang van zaken tijdens de bijeenkomsten, verder de gesprekscultuur, verantwoording en financiering en een karakteristieke reactie van een deelnemer.

De Boei biedt dagactiviteiten en arbeidsprojecten aan, onder andere op zorgboerderijen, voor mensen met een psychiatrische achtergrond. De afdeling De Boei Contact begeleidt individuele trajecten om deelnemers te ondersteunen in het aangaan en onderhouden van contacten die zij wensen. Sinds

2007 biedt De Boei Contact gespreksgroepen aan rond het thema 'Is er meer...?'. Dit aanbod is tot stand gekomen nadat de Dienst Geestelijke Verzorging van de GGzE zich over de geestelijke verzorging voor ambulante cliënten gebogen had. Men heeft zich laten inspireren door het werk van Cor Arends over dit onderwerp (Arends, 2003) en bij De Boei Contact een platform gevonden om deze zorgvorm te geven. Elke gespreksgroep, met maximaal negen deelnemers, komt vijf keer bijeen om te praten over zingeving en levensvragen. De gespreksleiding is in handen van een geestelijk verzorger van GGzE. Aan deze groep mensen wordt, als het ware, een geestelijk onderdak geboden. Een kerk is vaak niet wat deze mensen zoeken. Lang niet iedereen voelt zich daar thuis, als men al niet afgehaakt is van een traditioneel aangereikt geloof.

De doelstelling

De deelnemers komen bijeen om stil te staan bij het thema 'Is er meer...?' Bewust is gekozen voor een vraag. Dat klinkt uitnodigend, het voorkomt de suggestie van verenging tot een bepaalde religieuze overtuiging of godsdienst, het dringt niets op en het nodigt mensen uit om over zichzelf te vertellen. Het doel van de bijeenkomsten is dat mensen hun ervaringen delen. Zij worden uitgenodigd

en uitgedaagd om te verwoorden wat hen ten diepste beweegt en bezighoudt. Er is geen doel in de zin dat er iets wat buiten hen ligt verworven moet worden. Het gaat er niet om iets te 'bereiken'. De deelnemers worden uitgenodigd om hun eigen levensbeschouwing, hun zoektocht naar de zin van hun bestaan en daarmee verwante onderwerpen met elkaar te delen. Er vindt geen discussie plaats. De deelnemers stellen elkaar vragen ter verduidelijking. Niet sprekend over de wereld 'buiten', maar over hun innerlijke wereld. Er is geen programma. Er wordt niets voorbereid. Alles wat er gebeurt, ook het onderwerp voor de volgende keer, komt op het moment zelf uit de deelnemers.

Opzet

De deelnemers worden gescreend door een contactcoach van De Boei Contact. Ambulante cliënten of ex-clieënten wonen vaak alleen en vinden zo een gesprekspartner over een onderwerp dat ertoe doet. Zij moeten over de vaardigheid beschikken om te luisteren en in staat zijn hun eigen overtuigingen en gevoelens te verwoorden. Intelligentie en ontwikkelingsniveau zijn niet bepalend. Over zichzelf kan men altijd vertellen om dat te delen. Het is niet belangrijk dat de deelnemers veel praten. Actieve luisteraars zijn welkom. Men reageert altijd, al is het met weinig woorden op de vraag naar het 'meer'.

Het gesprek vindt om de twee weken plaats, vijf keer achter elkaar. Naast de geestelijk verzorger als gespreksleider doet een contactcoach als actieve deelnemer mee en eventueel een stagiaire. Hun inbreng verrijkt het gesprek. Ze staan immers anders in de samenleving. De geestelijk verzorger kent de deelnemers niet van te voren. De contactcoach staat borg voor hun opvang, als het gesprek daartoe aanleiding geeft, en voor continuïteit tussen de bijeenkomsten. De contactcoach maakt daarom ook een globaal verslag van de inhoud.

De samenkomsten vinden plaats van 17.30 tot

19.00 uur, omdat bijna alle deelnemers overdag werken. De beperkte tijd verhoogt de concentratie en maakt dat de spanningsboog niet verslapt. De tafel wordt versierd met enkele waxinelichtjes en een servetje met een afbeelding die de sfeer ten goede komt. Tijdens het gesprek is er een kopje thee of koffie.

Het verloop

Om te beginnen worden de mensen uitgenodigd om zich voor te stellen en te vertellen wat ze belangrijk vinden dat groepsgenoten over hen weten. Veel mensen kennen elkaar van andere activiteiten. Heel duidelijk wordt afgesproken dat iedere deelnemer erop kan vertrouwen dat wat gezegd wordt binnen de groep blijft. Ook de geestelijk verzorger stelt zich voor en vertelt waarom deze activiteit bijzonder en fijn is om te doen.

De openingsvraag 'Is er meer...?' vraagt om een ingang die bij de mensen aansluit.

De volgende vragen zijn aanvullend.

- Wat komt er in je op als je deze vraag hoort?
- Is er volgens jou 'meer'? Waar denk je aan?
- Waarvan is er 'meer'? Waar denk je dan aan?
- Hoop je dat er 'meer' is en hoe stel jij je dat voor?
- In welke periode van je leven was je hier vaak of minder mee bezig?
- Kwam er verandering in tijdens je leven en was dat naar aanleiding van bepaalde gebeurtenissen of ervaringen?
- Zijn er mensen in je leven die invloed uitoefenen of hebben uitgeoefend op je geloof of je overtuiging dat er wel of niet 'meer' is?
- Hoe benoem of omschrijf je dat, het 'meer' in jouw leven?
- Vind je het belangrijk of maakt het niet veel uit?

Als een deelnemer antwoord gegeven heeft op de vraag of er 'meer' is, wordt hij of zij uitgenodigd om het stokje door te geven aan een ander van wie men graag wil weten wat hij of zij belangrijk vindt. Op deze manier blijft er een soort alertheid in de groep.

De deelnemers zijn nieuwsgierig naar ieders antwoord op de vraag 'Is er meer...?' De een vindt het 'meer' in de natuur. Iemand anders ervaart het in het engeltje dat op haar schouder zit als zij de weg kwijt is en het nodig heeft. Iemand gelooft in wezens van andere planeten en er is ook iemand die gelooft in God. Ieder spreekt zich uit in de mate waarin hij of zij dat wil. De mensen hebben groot respect voor wat de ander ervaart en voelt. Het is spannend om de gedachten over het eigen geloof te uiten. Ze praten met bijna niemand over 'wat hun heilig is'. Niet zelden is dit de eerste keer.

Ieder gesprek wordt afgesloten met de vraag of iemand nog iets kwijt wil voor het uit elkaar gaan en met de vraag hoe men erbij zit. Ten slotte wordt ook het onderwerp voor de volgende keer afgesproken. Het komt meestal uit de groep zelf. Als dat niet mogelijk is, doet de geestelijk verzorger een voorstel op grond van wat zij gehoord en gezien heeft.

Wat komt er zoal ter sprake in vijf bijeenkomsten? Het beeld dat de deelnemers hebben van wie of wat wij God noemen kwam aan de orde. Naar aanleiding van het gesprek over wat ieder heilig is, kwamen waarden en normen op de agenda. Daarna diende het onderwerp vergeving zich aan, vervolgens bestaansrecht. De afsluitende bijeenkomst ging over liefde.

Het traject van vijf bijeenkomsten als geheel wordt met een evaluatie afgesloten. Leidende vragen daarbij zijn:

- Wat is je van de vijf bijeenkomsten bijgebleven?
- Wat heeft je geraakt ten aanzien van jezelf of van een groepsgeenoot?
- Is er iets veranderd door de bijeenkomsten rond de vraag of er 'meer' is?
- Wat had je niet willen missen?
- Wat zeg je straks als iemand jou vraagt wat je hier hebt gedaan?
- Hoe nu verder? Wat is je behoefte, je verlangen of je doel?

Gesprekscultuur

Het is van belang dat de deelnemers zich ervan bewust worden hoe gemakkelijk een mens een waardeoordeel uitspreekt over zichzelf en de ander. Steeds opnieuw wordt hun dan gevraagd: 'Is dit een oordeel?' Zo nodig worden zij uitgenodigd om anders te formuleren wat zij willen zeggen. Iets is niet goed of fout. Ervaringen en gebeurtenissen zijn wat ze zijn. Het is bijzonder en bevrijdend voor deelnemers om zich dat te realiseren. Soms verdwijnt of verzwakt hierdoor het gevoel ergens door bepaald te zijn.

Door zich uit te spreken inspireren mensen elkaar binnen de krachtenvelden die er in de groep zijn. Niet zelden vertelt iemand over zijn of haar normen en waarden, hoort het zichzelf hardop zeggen en eigent zich de eigen uitspraken toe. Het gebeurt dat iemand een ander bemoedigt, waardering of respect uitspreekt en erop wordt geattendeerd dat hij dit ook naar zichzelf kan doen. Groei en bewustwording komen tot stand doordat mensen zich uit spreken in taal en gebaar. Gevoelens, gedachten en waarden krijgt men weer tot eigen beschikking. Mensen komen letterlijk 'tot zichzelf' door te spreken tot de ander. Verbaasd, verrast of ontroerd over eigen wijsheid komt er niet zelden iemand op het idee om 'een advies' voor een groepsgeenoot ook op zichzelf te betrekken.

Verantwoording en financiering

Stichting De Boei koopt geestelijke verzorging in bij de GGZ. Als kostprijs wordt het uurtarief voor geestelijke verzorging in het Persoonsgebonden Budget in rekening gebracht: drie uur per bijeenkomst naast vier uur voor de complete voorbereiding en evaluatie. In totaal dus 19 uur. Bij het aantal van negen deelnemers is de activiteit rendabel.

De contactcoach maakt per deelnemer een verslag per bijeenkomst ten behoeve van de vergoeding door de zorgverzekeraar. Dat verslag vermeldt onder meer in welke mate de deelnemers de doe-

len van de module hebben gerealiseerd. Het betreft aandachtspunten als vergroting van de groepscoherentie, verwoording van bestaansvragen en -ervaringen, bewustwording van de eigen positie daarin, integratie van bestaansvragen en het levensverhaal, toename van acceptatie van zichzelf en de ander en vertrouwd raken met eigen hulpbronnen tot steun.

En de deelnemers?

Een citaat uit dezelfde Eindhovense WMO-krant zegt genoeg over de appreciatie van de deelnemers: 'Al na de eerste bijeenkomst dacht ik: dit is geweldig! Iedereen kon zichzelf zijn, niemand oordeelde over de ander, er was meteen acceptatie. Voor mij hebben deze gesprekken veel opgeleverd. Ik heb meer vertrouwen in mensen gekregen. Ook heb ik mijn eigen geloof teruggevonden. Niets kerkelijks of zo, maar mijn persoonlijke geloof dat er iets is. Vroeger durfde ik daar met niemand over te praten, maar sinds ik mijn ideeën hierover in de groep

gedeeld heb, durf ik dat naar buiten toe ook. Ik weet nu dat ik niet de enige ben met zulke gedachten en hoef me niet in te houden. ... Anderen hebben me geaccepteerd, ik accepteer mezelf én ik accepteer anderen zoals ze zijn. ... Eigenlijk zou iedereen het een keer moeten meemaken.'

Voor mij, als geestelijk verzorger, is het een groot genoegen om deze groep te begeleiden. Het enthousiasme van de deelnemers, naast de kleine veranderingen die in hun leven plaatsvinden als gevolg van dit gesprek met elkaar, doen hun en mij erg goed.

** Drs. Willemien Witte-Schalkx is geestelijk verzorger bij GGzE in Eindhoven.*

Literatuur

Cor Arends (2003). *Het verlangen erbij te horen. Transmuralsering en geestelijke verzorging in de GGZ*. Tilburg: KSGV.