

### **Korte introductie:**

Ik ben David 28 jaar inmiddels twee opnames achter de rug in het UMC Utrecht. Ik maak geen lijst van alle diagnoses omdat het voor het verhaal geen zin heeft. Het belangrijkste om te weten is dat ik herstellende ben van een psychose. Korte omschrijving is dat je het normale contact met de werkelijkheid kwijt bent en dat kan zich uiten in bijvoorbeeld stemmen horen, hallucinaties, of dingen ruiken die er eigenlijk niet zijn. Deze staat van zijn is een tijdelijk staat van zijn en kan een dag duren maar ook maanden. Na de opname ben ik gelijk in zorg gegaan bij Zorg-los te woerden. In deze tekst wil ik mijn ervaringen delen tips voor andere cliënten en inhoudelijk over de zorg bij Zorg-los.

## **Wat wil ik mijn mede cliënten graag mee geven?**

### **De overgang naar Zorg-los**

Na de opname begint het echte herstel pas in mijn ogen en is het dus erg belangrijk dat er goede nazorg is blijf dus altijd in contact met hulpverleners zeker in de begin fase. Zorg dus ook dat je een Ggz plek hebt bij een behandelaar in mijn geval Zorgmeesters te Utrecht. In de fase van de opname was ik zeker niet in staat om zelf dingen te regelen hierin is het heel goed geweest dat mijn moeder erop aangedrongen heeft dat ik dagbesteding ging volgen. Door het handelen van mijn moeder ben ik in het UMC terecht gekomen bij de maatschappelijk werker. De maatschappelijk werker bracht mij in contact met Niels het gesprek liep soepel dezelfde week stapte ik al de deuren binnen van zorg-los. De maatschappelijk werker kende de organisatie nog niet en was positief verrast over hoe open en goed er gereageerd werd op de komst van een nieuwe cliënt. Ik voelde mij eigenlijk gelijk welkom iets wat ik erg nodig had in deze tijd. De overgang van zorg moet in mijn ogen zoveel mogelijk aaneengesloten zijn zodat er geen kans is op terugval. Hierin heeft zorg-los erg goed gehandeld en liep ik tegen problemen aan bij overheidspartijen omdat het handelen eigenlijk in mijn ogen niet snel genoeg verliep, omdat er eerst indicaties rond gemaakt moesten worden terwijl de plek direct nodig is. Zorg-los heeft mij gelijk opgevangen waardoor ik meteen kon beginnen en er geen mogelijkheid was op terugval.

Conclusie: Het is belangrijk dat je omgeving handelt zo snel mogelijk om mogelijk terugval te voorkomen. Als cliënt wees niet bang de hulpvraag te stellen mensen willen je over het algemeen goed helpen. Zorg voor snelle en goede overgang van zorgverleners.

### **Zorg-los algemeen Begin stadium.**

Het belangrijkste is voornamelijk vertrouwen wat ik nodig had. Mijn omgeving was in mijn belevingswereld niet meer te vertrouwen omdat veel van mijn gedachten niet reëel meer waren. Hierin had ik mensen nodig om dit te kunnen toetsen de tip die ik mensen wil meegeven: niks is raar en gek maar blijf in gesprek met je hulpverleners wat er ook gebeurt want ze hebben

uiteindelijk het beste met je voor. Ik kwam binnen bij zorg-los en gooide gelijk mijn hele levensverhaal op tafel gelukkig kon ik dit maar ik kan me voorstellen dat veel mensen dat niet kunnen daarom ook de tip. Er werd emotioneel op gereageerd door de andere cliënten en waren onder de indruk van mijn verhaal en openheid. Al gauw voelde Zorg-los als veilige plek doordat ik kon zijn wie ik wou zijn ondanks alles wat er in mijn hoofd gebeurde. Hier ligt wel een valkuil omdat het zo vertrouwd is zal de band ook sterk worden ook onderling met cliënten. Het belangrijkste is dat je ten alle tijden ook voor jezelf moet blijven kiezen hoe leuk het ook is om een band te scheppen met je mede cliënten en dat kan echt nog redelijk lastig zijn. Helaas kan je andere niet te veel helpen als je zelf nog niet volledig herstelt bent hoe graag je het ook wilt. Hou je doelen voor ogen en ga ervoor en heb geduld en daarmee bedoel ik niet een paar maanden maar echte geduld want het traject duurt lang. Maak niet te grote stappen maar wees blij met een kleine vooruit gang en verwacht niet teveel van jezelf om teleurstelling te voorkomen.

Het klinkt superclische en voor de handliggend maar blijf bezig vanaf het begin van mijn dagbestedingstraject kwam ik al elke dag. Het is nodig om afgeleid te blijven ondanks het je super veel energie kost. Ook bewegingsactiviteiten zijn zo belangrijk om jezelf op de been te houden al doe je maar een klein beetje mee maar blijf jezelf keer op keer erdoor heen slepen want uiteindelijk gaat het je meer opleveren en zal je ook meer het plezier en nut in gaan zien van bewegingsactiviteiten. Maar ook hierin ken je grens doe niet teveel want daar kon ik nogal is in doorschieten om teveel op me bord te nemen.

Doordat ik flink weggezakt was door het vele werken en teveel stress was er nog maar weinig over van mijn energie level. Hierin maakte zorg-los het mogelijk om zoveel mogelijk dingen voor mij uit handen te nemen bijvoorbeeld de kookavonden, en Logeerweekenden. Vanwege ik zelf eigenlijk slecht alleen kon zijn en het niet kon bolwerken om voor mezelf te kunnen koken. Vanwege mijn ertelijke belasting aan moeders kant, en fulltime werkende vader is de opvang in de thuis situatie ook niet vanzelfsprekend. De logeerweekenden hielden mij scherp er was geen moment mogelijk om terug te vallen en kon ik op elk moment aangesproken worden en geconfronteerd met wat er met me gebeurde. Deze vorm van intensieve begeleiding heeft mij door een hele zware periode van mijn leven geloodst.

### **Zorg-los midden fase**

Er ontstaat al een klein beetje ruimte in me hoofd en een opening tot andere activiteiten buiten zorg-los. Ik gaf aan dat ik graag wou proberen om in de zorg te werken ik overlegde dit met mijn begeleider en hij gaf aan dat hij wel een passende plek voor mij had als vrijwilliger. Ik begon bij Reinaerde CAB met 1 dagje in de week. De eerste dag was zwaar heel erg veel dat op me afkwam en prikkels die ik niet gewend was. Ik voelde me na de eerste dag helemaal op me hoofd ging alle kanten op dus heb ik uit nood maar mijn begeleider gebeld die kon me aardig geruststellen maar de onrust was er en bleef ook nog aanhouden voor een aantal dagen. De stap leek voor mij zelf te groot maar was het zeker niet het was 1 dagje niet gelijk 20 uur maar zo leek het voor mij wel. Mijn begeleider verzekerde mij dat in dit traject hij naast mij zal blijven staan en een oogje in het

zeil houdt als niet hij/zij een van zijn mede begeleiders. De stappen die ik maakte waren van belang succes ervaringen opdoen niet alleen binnen zorg-los maar ook in de maatschappij.

Het moeilijke aan zorg vond ik het hulpvragen maar ook het stellen van de juiste hulpvragen wat gaat mij nou verder helpen. Wanneer mag ik iemands hulp vragen en wanneer niet? Ik kwam er ook achter dat Nee ook een antwoord is en dat je prima iets kan vragen maar dat je niet teleurgesteld moet zijn als het even niet kan. Dit alles is makkelijker gezegd dan gedaan.

Het mooie van alles is ik had een plek om op terug te vallen om bij te komen om niet teveel te hoeven maar wel bezig te blijven. Inmiddels was het vertrouwen in de begeleiders gegroeid en had ik me plekje gevonden in Zorg-los.

### **Zorg-los Eind fase**

De tijd is aangebroken en ga dus ook de veilige omgeving achter me laten. Van intensieve zorg eigenlijk vrijwel het volledige pakket kan ik dan ook naar ongeveer 2 jaar zeggen dat alle zorg afgebouwd is tot 2 uur ambulante zorg met daarnaast nog gesprekken met Zorgmeesters. 2 jaar bij zorg-los heeft mij dan ook veel geleerd vooral op het aangeven van mijn eigen grenzen wat vind ik okee? het leren dat je niet altijd maar mee hoeft te gaan in andermans mening en vooral ook het leren nee te zeggen. Het fijne van deze fase is dat je steeds meer regie over je eigen leven ervaart hierdoor voel ik mezelf sterker. Maar de kwetsbaarheid blijft en zal ik ook altijd rekening mee moeten houden gelukkig heb ik nu wel veel tools gekregen. Maar het leren over wat er gebeurd is en hoe je er het best mee om kan gaan zal altijd zo blijven, Het is alleen wel een stukje makkelijker geworden. Ik ben blij dat ik de ruimte in mijn hoofd ervaar om een deel van mijn herstel proces te delen met jullie.

## **Wat wil ik nog aan de begeleiding vertellen?**

### **Wat maakt zorg-los zo uniek?**

Alles bij elkaar maar dan ook echt alles. Wat ik daar mee bedoel is Autisme, Verstandelijke beperking op verschillende niveaus, Ggz, Lichamelijke beperkingen en iedereen die vastloopt in de maatschappij. Dit alles onder 1 dak en zorg-los maakt dat mogelijk en dat vind ik heel uniek omdat ondanks er zoveel verschillen zijn heeft iedereen over het algemeen respect voor elkaar.

### **Ervaringsdeskundigheid**

Ervaringsdeskundigheid is steeds meer groeiend binnen de GGZ wat naar mijn mening ook goed helpt omdat je erg gehoord kunt voelen door de mensen die hetzelfde ervaren hebben als jij. Het geeft je motivatie om te zien hoe mensen kunnen groeien in hun ontwikkeling en dat er uiteindelijk wel weer veel mogelijk is binnen de beperking die je hebt. Onder het motto wat jij kan dat kan ik ook. Daarom vind ik het belangrijk dat je ook in zekere mate kan levelen met je mede cliënten. Ik vind het mooi dat zorg-los hierin ook vrijwilligers een kans geeft die ook het

een en andere mee hebben gemaakt. Ik zou het mooi vinden als Zorg-los ervaringsdeskundigheid meer zou toepassen voornamelijk voor het groepje mensen die als Cliënt GGZ aanwezig zijn.

### **Hulpverleners**

De belangrijkste tip voor hulpverleners probeer zo min mogelijk in te vullen voor de cliënt. Ik vind ook zeker dat wanneer een zorgverlener hier goed bewust van is en hier goed oplet de cliënt zich automatisch meer gehoord voelt. De zorgverleners bij zorg-los stralen vertrouwen uit en werken ook op een liefdevolle manier met oprechte interesse en niet te vergeten een goede partij humor want als iets belangrijk is is dat het wel. In mijn ervaringen waren de hulpverleners altijd open voor ideeën en was er ook zeker mogelijkheid om mee te denken als het natuurlijk ook binnen de perken bleef. Ik ga er vanuit dat zorg-los dit blijft doen er zijn namelijk ook vergaderingen voor zorg vragers waar zowieso input gegeven kan worden over wat de cliënt graag wil. Hierin houden de hulpverleners overzicht maar in principe zijn ze meer actief in het luisteren naar wat er gevraagd wordt door de cliënten. Het behouden van zoveel mogelijk eigen regie is dus ook belangrijk om zo weer stappen te kunnen maken in de toekomst.

### **Bedanken**

Ik ben erg blij hoe ik opgevangen ben door de begeleiding van Zorg-Los en dat ik me herstelproces met jullie heb mogen delen. Ik heb me namelijk nooit in de steek gelaten gevoeld. Ik hoop dat andere mensen dit in de toekomst hier ook zullen ervaren. Ik zou zeggen Keep up te good work!! en tot Zorg-Los