

INTERVIEW Barts leven blijft een worsteling, maar het is nu 'best wel okè'

De dalen zijn minder diep dan voorheen

Na ruim drie jaar gaat het 'best wel goed' met Bart (38). Mede door de begeleiding van wijkteammedewerker Lenny kreeg hij meer controle over zijn leven. „Mijn angst- en paniekaanvallen zijn minder en ik kan de deur weer uit. Het is een wereld van verschil. Ik denk er zelfs over om in de toekomst als ervaringsdeskundige anderen te helpen, maar daarvoor moet ik zelf eerst volledig stabiel zijn. Daar werk ik aan.”

Lydia Jasper
ljasper@mediahuis.nl

→ Vervolg van regio 5

Anna Paulowna ■ Het leven van Bart is een worsteling. Altijd al geweest. „Ik kom uit een onveilige thuissituatie, om het zo maar te omschrijven. Op mijn zeventiende knapte er iets en toen is het fout gegaan. Ik heb last gehad van mijn jeugd en ik heb zelf domme dingen gedaan.”

Hij draagt de gevolgen letterlijk met zich mee. Buiten dat hij zijn toevlucht zocht in alcohol en drugs verminkte hij zichzelf door 'te slaan en te snijden'. Wanneer hij iets met korte mouwen draagt, zijn de littekens op zijn armen duidelijk te zien. „Mensen vragen er vrij snel naar en ik ben daar over het algemeen vrij open over.”

Angstaanvallen

Toen hij een paar jaar geleden hulp zocht via het wijkteam van de gemeente Hollands Kroon had hij al een verleden vol therapie en trainingen achter de rug. Hij ziet dat niet als verloren tijd, maar het was niet afdoende voor hem. „Ik

heb best veel geleerd, maar om dat toe te passen in het dagelijks leven, tja dat is een dingetje.”

Hij zag het niet zitten om volledig in therapie te gaan. „Toen ik googelde op wijkteam sprak mij de manier van werken aan. Lenny kwam bij me thuis. In die periode kwam ik de deur niet uit vanwege mijn angstaanvallen, ik zat in een isolement. Voor mij was daarom die werkwijze een uitkomst. Later spraken we elkaar wel op andere plekken. Dan gingen we bijvoorbeeld op een terras zitten.”

Hij vond het erg prettig dat de weg om te komen tot herstel zoveel mogelijk bij hemzelf werd gelaten. „Ik kreeg wel handvatten aange-reikt, maar Lenny heeft me nooit verteld wat ik moest doen. Lenny schatte het heel goed in door dat juist bij mij neer te leggen. Daardoor hield ik zelf de controle. Het is heel laagdrempelig.”

„Het is heel makkelijk voor een ander om te zeggen: je moet het zo doen. Maar die persoon staat niet in jouw schoenen. Lenny had iets van 'het is jouw leven, dit kan ik niet zeggen'. Zij kan mijn problemen ook niet overnemen.”

Hij had de ruimte om aan zijn herstel te werken. „Ik wil wel eens

Gefingeerd

De naam Bart is op zijn verzoek gefingeerd. Want hoe openhartig hij ook is, hij loopt niet te koop met zijn verhaal en zijn problemen.

van de radar verdwijnen. Dat ik twee dagen niet bereikbaar ben. Ik vind het prettig dat Lenny dat begrijpt.”

Valkuilen

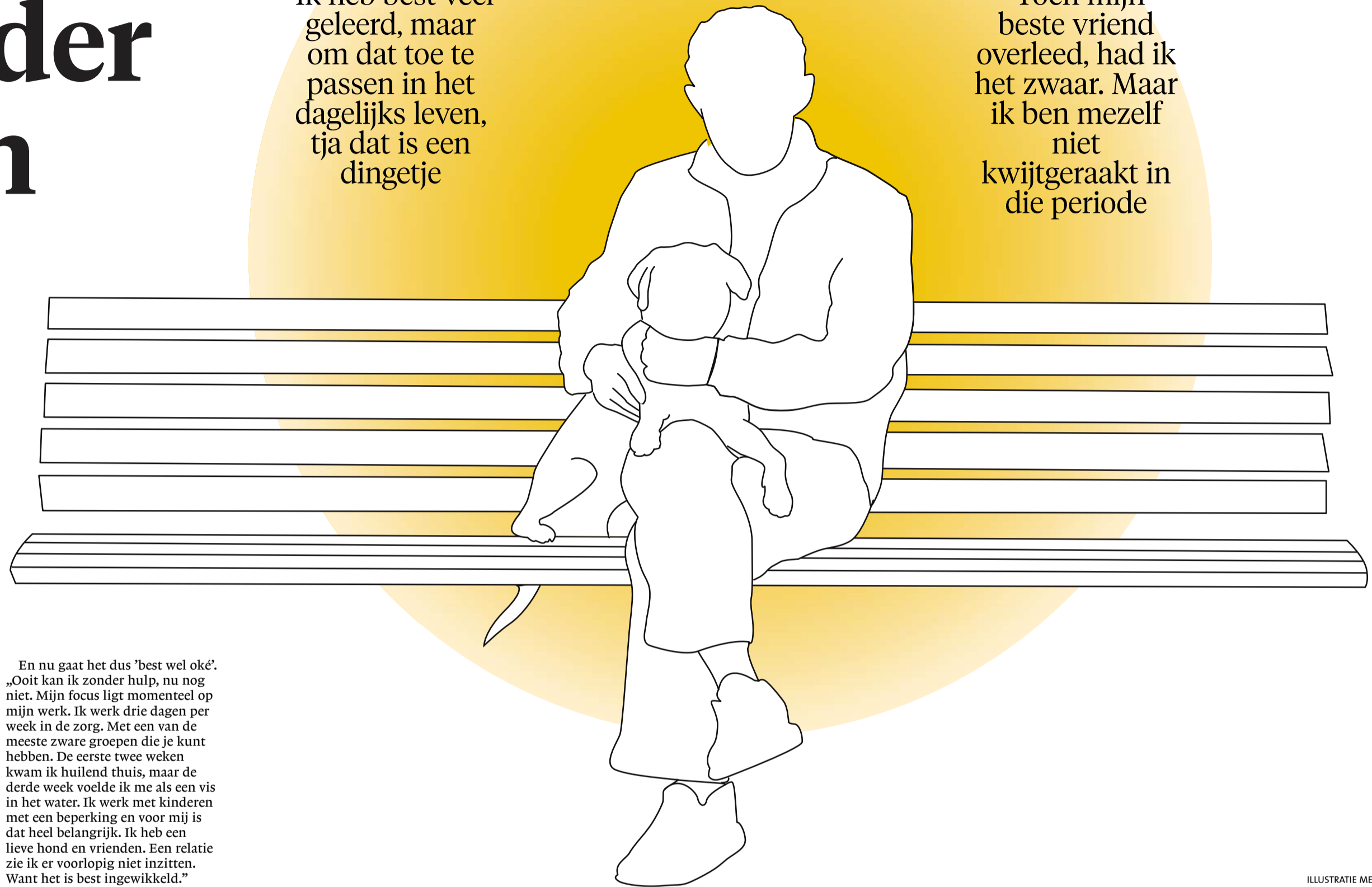
Een van zijn grootste valkuilen weet hij zo te benoemen. Wanneer hij in een relatie zit, overheerst bij hem de angst wat er kan gebeuren als zijn partner hem zou verlaten. De blik is gericht op wat er fout kan gaan. „Ik verlies mezelf. Bij de laatste relatie die ik had, merkte ik wel dat ik er beter mee om kon gaan.”

Het gaat met vallen en opstaan. Met diepe dalen, die toch wat minder diep zijn dan voorheen. „Toen mijn beste vriend overleed, had ik het zwaar. Maar ik ben mezelf niet kwijtgeraakt in die periode.”

En nu gaat het dus 'best wel okè'. „Ooit kan ik zonder hulp, nu nog niet. Mijn focus ligt momenteel op mijn werk. Ik werk drie dagen per week in de zorg. Met een van de meeste zware groepen die je kunt hebben. De eerste twee weken kwam ik huilend thuis, maar de derde week voelde ik me als een vis in het water. Ik werk met kinderen met een beperking en voor mij is dat heel belangrijk. Ik heb een lieve hond en vrienden. Een relatie zie ik er voorlopig niet inzitten. Want het is best ingewikkeld.”

„Ik heb best veel geleerd, maar om dat toe te passen in het dagelijks leven, tja dat is een dingetje

„Toen mijn beste vriend overleed, had ik het zwaar. Maar ik ben mezelf niet kwijtgeraakt in die periode



ILLUSTRATIE MEDIAHUIS

Demi helpt jeugd én ouders op weg



Anna Paulowna ■ Als wijkteammedewerker Jeugd begeleidt Demi Nieuwenhuizen (26) uit Hollands Kroon gezinnen binnen de gemeente. Dankbaar werk is het. „Ik kom bij ze thuis, help ze op weg en in ruil daarvoor mag ik een hoop liefde ontvangen.”

„Ze hebben beter inzicht in hun leven gekregen en ze hebben weer vertrouwen in zichzelf. 'We kunnen het weer zelf.' Demi studeerde onder meer pedagogiek aan de Hogeschool van Amsterdam en is sinds september werkzaam bij Inclusio. „Toen ik solliciteerde schatte ik al in dat ik bij Inclusio veel kan leren. Ik voel me thuis, omdat het een organisatie is waar we als een team werken. Bij Inclusio werken tachtig medewerkers en ik heb zo'n dertien directe collega's.”

„Ik heb weliswaar te maken met jeugd tot achttien jaar, maar het zijn vaak de ouders die de hulp

Demi Nieuwenhuizen.

FOTO AANGELEVERD

vragen over uiteenlopende zaken. Ik realiseer me dat dat al een stap is, om hulp vragen. Voor veel ouders gaat dat nog steeds gepaard met het gevoel dat ze iets niet goed hebben gedaan. Dat ze daarom een ander moeten betrekken bij problemen die ze als de zijne zien. De kunst is om samen de meest geschikte oplossing te vinden, want geen hulpvraag is hetzelfde. Daarbij staan de wensen van de klant vooraan, wat willen zij zelf?”

Lockdown

In de laatste lockdown kon Demi weinig op huisbezoek. „Als je met een gezin aan tafel zit, kun je al een hoop zien. Wat helpt bij het stellen van doelen. Er kunnen diverse redenen zijn waarom iets niet lekker loopt. Gaat het om aangeleerd gedrag, iets in de opvoeding of is er misschien sprake van autisme of adhd? Ik zoek sowieso verschillende manieren om contact te leggen. Voor kinderen werkt dat bij mij het beste tijdens een activiteit. We gaan lekker op pad, doen een spelletje of we gaan voetballen. Tijdens een wandeling loopt een gesprek vaak wat minder

moeizaam.”

Dat luisterend oor is vaak een eerste begin. Het geeft Demi een idee hoe ze op een oplossingsgerichte manier kan helpen. „Als jongeren hun sociale netwerk willen vergroten, kan ik ze tips geven hoe ze aan de slag kunnen. Als iemand vastloopt op school of thuis, dan kijken we hoe we de situatie helder kunnen krijgen en hoe betrokkenen de toekomst zien. Wat willen ze bereiken en waar is het mogelijk om hun netwerk in te zetten.”

Ze helpt om ouders ondersteuning te bieden. „Hoe ze bijvoorbeeld beter grenzen kunnen aangeven. Of hoe ze samen in de opvoeding op een lijn kunnen zitten.”

Vertrouwenspersoon

Voor de jongeren – én de ouders – is zij een vertrouwenspersoon. „Ik laat het aan hen over wat ze met me willen delen. Als er een vriendje ter sprake komt, is het niet aan mij om de ouders in te lichten. Ik wil transparant werken en niemand het idee geven dat ik iets heb ondernomen zonder het de klant te laten weten.”

Lenny gaat als een detective aan het werk



Lenny Groenveld: „Begeleiden van anderen zit in me, altijd. En dat kan ik niet loslaten.”

FOTO RED MOUSE

Wieringerwerf ■ Als wijkteammedewerker heeft Lenny Groenveld (46) uit Hollands Kroon nauw contact met inwoners die om hulp vragen. „Het is zo'n opsteker om mensen vooruit te zien gaan. Sommigen zitten zo diep. Dan is het goed als je ze met kleine dingen verder kunt helpen.”

Lenny begeleidt klanten die uit eigen beweging voor hulp bij de gemeente aankloppen. „De wijkteammedewerkers hebben allemaal verschillende expertises, waardoor we veel mensen kunnen begeleiden.”

Lenny werkt in de wijk. Ze is trainingsacteur en sociaal makelaar – waarmee ze klanten in contact brengt met andere partijen die kunnen helpen – en geeft assertiviteitstraining. Gewoonlijk heeft ze twintig personen tegelijkertijd onder haar hoede, verdeeld over 28 uur per week. „De begeleiding per persoon wisselt. Soms gaat het om een bepaalde periode of hebben klanten genoeg aan een maandelijke bijeenkomst.”

Ze ziet het als dankbaar werk. Waarbij het volgens haar belang-

rijk is dat mensen zelf de regie houden. „Wat wil jij, dat vraag ik dan, waar wil je naartoe? Die aanpak werkt overigens niet bij iedereen. Want sommigen zijn juist gebaat bij wat meer sturing. Als je ze een beetje pusht, helpt dat hen om in te zien wat ze willen en nodig hebben. Ook is het belangrijk om de mensen om hen heen – in het gezin – erbij te betrekken.”

Traject

Vaak hebben degenen die bij haar aankloppen er al een heel traject op zitten. En diegenen zijn er misschien ook wel een beetje klaar mee. „Dan is het het allerleukste als ik ze toch tot zorg kan verleiden. Want ze willen dat hun situatie verandert, anders hadden ze niet om hulp gevraagd. Als wijkteammedewerker ben je een soort detective. Welke vorm van ondersteuning helpt het beste bij deze persoon? Want mensen zijn zo divers, zoveel smaken en persoonlijke achtergronden. Het zou mooi zijn als je net als bij een pan de deksel eraf zou kunnen halen om te kijken wat er allemaal in rondgaat.”

Lenny begon als activiteitenbegeleidster. Daarna deed ze een opleiding tot psychiatisch verpleegkundige, forensisch psychiatisch verpleegkundige en vervolgens een opleiding tot casemanager. Ze werkte heel lang bij de GGZ als forensisch specialist. Toen er een functie bij de gemeente Hollands Kroon als wijkteammedewerker was, zag ze dat als een uitdaging om bij een jonge organisatie aan het werk te gaan. „Waarbij je veel eigen verantwoording hebt en mogelijkheden ontdekt om mensen te helpen. Begeleiden van anderen zit in me, altijd. En dat kan ik niet loslaten.”

En hoe ging dat trouwens als ze thuis was? Had ze moeite om werk en privé te scheiden?

„Dat hing wel erg af van de dag zelf, hoe intensief die was. Maar ik ben niet van staal. Meestal heb ik aan een half uurtje genoeg om te schakelen naar een andere rol. Vaak helpt het om dan wat anders te doen. Dus even alleen boodschappen doen of harde muziek opzetten. Of juist even in de auto te zitten. Het hoeft niet allemaal zo ingewikkeld.”