

Ervaringsdeskundigheid is een containerbegrip

Wat betekent het eigenlijk als iemand ervaringsdeskundig is? In feite zijn het twee begrippen die aan elkaar geplakt zijn: 'ervaring' en 'deskundigheid'. Ervaring hebben is dus niet voldoende om ervaringsdeskundig te zijn. Je moet ook een zekere mate van deskundigheid hebben. Maar deskundigheid waarin? Wat kun je dan?

Aan de term 'ervaringsdeskundige' hoort dus altijd een verhaal gekoppeld te zitten over waarin je ervaring hebt: heb je een bepaalde stoornis (gehad), ben je seksueel misbruikt, heb je een ggz-opname achter de rug of bepaalde behandelingen ondergaan? Die informatie is van belang om te vermelden, anders blijft het onduidelijk waarin je ervaringen hebt. En wat maakt jou deskundig? Wat is er gebeurd voorbij de ervaring? Op welke manier kun jij bijdragen?

Mensen willen bijdragen

Door mijn boeken en mijn online zichtbaarheid als ervaringsdeskundig professional op het gebied van seksueel misbruik, krijg ik regelmatig mensen in mijn praktijk die geheeld zijn van seksueel misbruik en hun ervaringen in willen zetten ten behoeve van lotgenoten. Zij vragen mij: "Wat kan ik doen?" Mijn antwoord is steevast: "Wat kun je goed? Want alles is nog nodig!"

Ik verken met hen wat hun kwaliteiten zijn, los van het feit dat ze seksueel misbruik hebben meegemaakt. Op basis van eigen talent en passie kan iemand verder kijken wat het beste bij past. Dat kan variëren van een boek schrijven, penningmeester van een stichting worden, een documentaire maken, hulpverlener of vertrouwenspersoon worden of op beleidsmatig terrein invloed uitoefenen. Er zijn veel beroepen en activiteiten mogelijk, waarin iemand met ervaringskennis het verschil kan maken.

Voorlichter

Wanneer je ervaringen hebt en daar goed over kunt vertellen, kun je als voorlichter aan de slag. Bij No Kidding bijvoorbeeld, kun je een cursus tot ervaringsdeskundige volgen. Deze focust nadrukkelijk op het vertellen van het verhaal. Ook Team Kim is een organisatie die voorlichtingen geeft en slachtoffers hierin traint. De insteek is het verhaal van jouw ervaringen goed over de Bühne brengen.

Opleider

De ervaringsdeskundige kan van grote waarde zijn in de opleiding van hulpverleners. Daarvoor is kennis nodig die het eigen verhaal overstijgt en die overdraagbaar is. Dan kan de ervaringsdeskundige (andere) hulpverleners iets leren, bijvoorbeeld over hoe ontwrichtend een geschiedenis van seksueel misbruik is.

In de hulpverleningsrelatie kunnen verschillende overlevingsmechanismen een rol spelen, denk aan 'bagatelliseren'. Als men mij indertijd vroeg hoe ernstig het seksueel misbruik was, gebruikte ik humor om te bagatelliseren: "Wat ik heb meegemaakt is eigenlijk misbruik light." Dit houdt in dat wanneer je als hulpverlener mensen vraagt of zij seksueel misbruikt zijn, mensen dit mogelijk niet vertellen. Naast schaamte en taboe, speelt dat ze zelf niet helder hebben of wat zij hebben meegemaakt onder seksueel misbruik valt, hoe ernstig het is en/of in hoeverre het te maken heeft met de klachten die ze ervaren.

Als ik mijn ervaringen naast de juridische normen voor ernstig seksueel misbruik leg, valt het onder ernstig seksueel misbruik: er was sprake van penetratie, meer dan vijf keer (drie keer per week), over een langere periode (zeven jaar), gedwongen door iemand in een vertrouwenspositie (vriend van de familie). Ervaringskennis, verrijkt met klinische en juridische kennis en praktijkervaring kan zo het begrip 'bagatelliseren' belichten.

Hoopverlener

Dat je ervaringen hebt met ziekte of trauma, maakt je nog geen hulpverlener, daar heb je een degelijke opleiding voor nodig. Je kunt wel, vanuit je ervaringen en het feit dat je ervan geheeld bent, een voorbeeld zijn voor anderen; hoop verlenen en inspiratie bieden aan mensen die in een vergelijkbare situatie zitten.

Hoop is een belangrijke motivator voor verandering en voor cliënten met een psychische stoornis of traumatisch verleden is hoop van levensbelang.

Het voorbeeld dat je belichaamt als ervaringsdeskundig hoopverlener biedt cliënten hoop: als jij het kunt, kan ik het misschien ook. Een hoopverlener is iemand met wie de cliënt zich kan identificeren en aan wie hij zich op kan trekken. De hoopverlener kan parallel aan de hulpverlening lopen, ook om de cliënten te leren omgaan met de hulpverlening. Een hoopverlener is iemand die de frustraties van de afhankelijke positie kent en erkent, die meeloopt en aanspreekbaar is, misschien zelfs kan helpen of bemiddelen.

Taboe

Heel lang gold het als *not done* voor mensen in een hulpverlenende professie om openheid over hun eigen psychische kwetsbaarheid te geven. In opleidingen wordt naar mijn idee onevenredig veel nadruk gelegd op professionele distantie. Afstand bewaren tot de cliënt is belangrijk, om te voorkomen dat je in de persoonlijke relatiesfeer komt met je cliënt. De risico's van overdracht en tegenoverdracht zijn evident, maar eenzijdige belichting hiervan kan leiden tot een te grote afstand: de persoon achter de hulpverlener raakt buiten beeld. Terwijl de persoonlijke relatie – de klik – een belangrijke bijdrage kan leveren in het hele hulpverleningsproces. Het openlijk kunnen vertellen over je eigen helingsproces kan een instrument zijn dat je in kunt zetten in de hulpverlening.

Zelfonthulling kan nuttig zijn, als het een rol heeft in de begeleiding: je stelt jezelf als voorbeeld en je laat de cliënt weten dat hij niet de enige is die hiermee worstelt. De hulpverlener die zijn ervaringen niet bespreekbaar maakt, mist dus een unieke kans om verschil te maken. Als hij daarnaast deel uitmaakt van een team is het niet delen van specifieke, door ervaring gedragen, deskundigheid een groot gemis. Als je open bent over jouw ervaringen, kan jouw team bij jou terecht met hun aanpalende casuïstiek, voor een ervaringsdeskundige blik, tips en informatie van een insider.

Ongeheelde hulpverlener

Zeker als het gaat om seksueel misbruik, is het niet

zomaar aannemelijk dat een hulpverlener het eigen trauma al voldoende heeft geheeld. De gemiddelde leeftijd waarop een student een bachelor haalt is 25 jaar. Het duurt gemiddeld twaalf tot vijftien jaar nadat het misbruik gestopt is (vaak bij het bereiken van de volwassenheid), voordat een slachtoffer van seksueel misbruik met zijn verhaal naar buiten komt. Op dat moment begint pas het, veelal langdurig, helingsproces. Openheid over ervaringen van seksueel misbruik op de werkvloer kan helpen om die onthulling te vervroegen.

De ervaringsdeskundig professional die in de kast blijft, parkeert zijn ervaringen, vanuit de verwachting dat openheid hierover ten koste zal gaan van zijn status als professional. Deze professional brengt deze ervaringen in de een-op-eensituatie met cliënten wellicht in, maar deelt dit niet met collega's. Dit vergroot het risico op overdracht en tegenoverdracht, want vanwege de geheimhouding wordt de casus niet ingebracht in intervisie. Wanneer deze professional geraakt wordt door het verhaal van een klant en hier niet veilig met collega's over kan praten, vergroot dit het risico dat hij hierop onderuitgaat. In erg onveilige situaties (denk aan gedwongen trajecten binnen de reclassering of bij terbeschikkingstelling), wordt de hulpverlener hierdoor zelfs chantabel.

Het aantal ervaringsdeskundigen met seksueel misbruikervaringen in de zorg is naar alle waarschijnlijkheid hoog – alleen statistisch is dat al onvermijdelijk: een op de drie meisjes en een op de zes jongens heeft ermee te maken. Het is redelijk om te veronderstellen dat de cijfers onder hulpverleners daar niet veel van af zullen wijken. Dat professionals er niet open over (kunnen) zijn vind ik een gemiste kans en bovendien gevaarlijk. Een gemiste kans, omdat er weinig mensen de problematiek van seksueel misbruik zo goed begrijpen als de mensen die het zelf hebben meegemaakt. Dit is schadelijk, omdat juist het doorbreken van het taboe onderdeel is van het helingsproces van seksueel misbruik. Hoe kun je een cliënt helpen het zwijgen te doorbreken

als je zelf in je team niet kunt spreken over wat jou is aangedaan? Gevaarlijk is het, omdat er altijd het risico bestaat dat je getriggerd raakt. Juist dan heb je de ondersteuning van je team nodig, maar die kun je niet bereiken als je niet kunt spreken over jouw ervaringen met seksueel misbruik.

Herwaardering van ervaringskennis

De ervaringsdeskundige kent de overlevingsvaardigheden van de cliënt als geen ander. Meer dan wie ook kunnen zij herkennen wanneer iemand in oude pijn schiet en vandaaruit handelt. De professional die geen eigen ervaring heeft op dit gebied, ziet mogelijk alleen het gedrag. De neiging bestaat om, vanuit opleiding en ervaring, dit gedrag te koppelen aan een diagnose, in plaats van aan een voorliggend trauma. Wanneer de invloed van het trauma gemist wordt en er alleen op gedragsniveau geïnterveneerd wordt, verdiept het trauma zich en vindt er mogelijk een hertraumatisering plaats. Zeker een trauma als seksueel misbruik leidt nogal eens tot moeilijk verstaanbaar gedrag, dat bovendien niet goed reageert op de standaard behandelingen. In teams kan ervaringskennis helpen om dit gedrag van cliënten te duiden.

Mevrouw D. is 76 jaar en woont in een verzorgingstehuis. Zij is een gezeglijke, ietwat onderdanige vrouw die zich gemakkelijk voegt, behalve als zij gewassen moet worden. Zij schreeuwt en slaat wild om zich heen. In de teambespreking oppert de ervaringsdeskundige dat mevrouw mogelijk een verleden van seksueel misbruik heeft. Bij de intake is dit niet aan de orde geweest, maar wanneer de verpleging het met haar bespreekt, begint mevrouw D. te huilen: "Toen ik klein was, zat mijn oudste broer aan mij." In overleg met mevrouw D. wordt een protocol opgesteld met de elementen: een vrouwelijke verpleegkundige, elke handeling aankondigen en een muziekje afspelen tijdens het wassen. Dit helpt mevrouw D. om zich rustig te voelen tijdens het wassen en kost ook veel minder tijd.

Drie kennisdomeinen

Met de erkenning van ervaringskennis, voegen we een domein toe aan de twee gangbare kennisdomeinen – theorie en praktijk – voor een meer volledig begrip van elke problematiek.



Hoop is een belangrijke motivator voor verandering en voor cliënten met een psychische stoornis of traumatisch verleden is hoop van levensbelang

Theoretische, wetenschappelijke kennis dient ervoor te zorgen dat we de feiten zo goed mogelijk kennen. De wetenschap draagt middels toetsing en meting bij aan de effectiviteit van de ingezette hulpverlening. De theorie draagt een verklarend kader aan en ontwikkelt een instrumentarium aan interventies dat in de onderzoekssituatie werkzaam lijkt en dat in de praktijk getoetst en ingezet kan worden.

Praktijkkennis, met name klinische ervaring met een bepaalde problematiek of specialisatie, maakt veel verschil op het niveau van de cliënt. Gerichte ervaring, een goedgevulde en op de problematiek toegesneden gereedschapskist, ingebed in de meer algemene kennis schept vertrouwen. De kritische professional is hierbij bovendien degene die, in een ideale wereld, richting geeft aan verder verdiepend onderzoek en zo de wetenschappelijke kennis verrijkt.

Ervaringskennis is kennis met een rijke textuur, die feiten, gevoelens en betekenis als compleet verhaal omvat en die tussen de therapeutische ruimte en de werkelijkheid staat. Niet alleen de ervaringen van het originele trauma of de gediagnosticeerde stoornis zijn van belang; minstens zo belangrijk zijn de ervaringen in de hulpverlening. Ervaringskennis is de verbindende factor met de werkelijkheid van alledag.

Als je doel is om cliënten de optimale kans te geven om te helen, is kennis uit alle drie deze componenten onmisbaar. De combinatie van wetenschappelijke kennis met de klinische praktijkervaring en de beleving en ervaring van de ervaringsdeskundige kunnen samen zorgen voor een optimale afstemming. Juist op betekenisniveau kunnen ervaringsdeskundigen het verschil maken. Door de ervaringen in de therapie te verbinden met wat dit betekent voor het leven van de cliënt, komt de therapeutische ervaring tot leven en kunnen mensen gemakkelijker de transitie maken van wat ze in therapie leren en ervaren, naar wat ze in hun praktijk van alledag doen.

Conclusie

Er is nog veel te winnen op het gebied van ervaringsdeskundigheid. Dé ervaringsdeskundige bestaat niet; het is een kwalificatie die alleen zinvol is bovenop een beroepsprofiel, en zelfs dan is alleen 'ervaringsdeskundig' te weinig informatief. Ervaringskundigheid is altijd gekoppeld aan de specifieke ervaring, zoals in: 'ervaringsdeskundig op het gebied van seksueel misbruik'. Wanneer we ervaringsdeskundigheid zien als een extra kennisdomein, kunnen we deze kennis optimaal inzetten om een brede kijk te ontwikkelen.

Voor het individu met ervaringsdeskundigheid is er een breed scala aan beroepen, zowel in de zorg- en hulpverlening als daarbuiten. Bedenk voor jezelf waar jouw kracht ligt. Dat is meestal de beste manier om je ervaringen ten goede in te zetten.

Bijzondere functie

Een bijzonder vruchtbare inzet van ervaringsdeskundigheid zie ik in de nazorg van de psychische hulpverlening. Het einde van een therapeutisch traject is ook het begin van iets nieuws; een overgang die soms spanning oproept. Niet voor niets vallen sommige cliënten terug op oude overlevingsmechanismen als ze het 'opeens' helemaal zelf moeten doen. Om die transitie soepel te laten verlopen, is de inzet van een ervaringsdeskundige nazorgmedewerker of herstelwerker een logische keuze. Deze kan een tweeledige functie hebben: het begeleiden en versoepelen van de overgang naar minder of geen hulpverlening, het 'onthospitaliseren' en signaleren als het thuis niet goed gaat. Daarmee kan in het beste geval compensatie vermeden worden. Juist een ervaringsdeskundige kan hierin van grote betekenis zijn, omdat hij alarmsignalen ziet die een hulpverlener mogelijk over het hoofd ziet. Zo werkte ik jaren geleden op een dagactiviteitencentrum met meneer X. Hij zag er altijd

onberispelijk uit, strak in het pak. Hij kwam altijd op tijd en deed zijn werk zonder problemen. Op een middag kwam zijn beste vriend naar de staf en zei: "Het gaat niet goed met X." Op het oog is er niet veel aan de hand, alleen had meneer X een koffievlek op zijn das. Zijn vriend drong aan op een preventieve opname. Helaas namen wij dit signaal onvoldoende serieus. Binnen een week decompenseerde meneer X dusdanig dat hij gedwongen werd opgenomen; hij vormde een gevaar voor zichzelf en anderen. Achteraf blijkt dat meneer X een buikgriep had, waardoor zijn medicijnen onvoldoende werden opgenomen. Luisteren naar de (ervaringsdeskundige) vriend van meneer X, en zijn signaal serieus nemen, had de gedwongen opname kunnen voorkomen.

Ivonne Meeuwsen

Ivonne Meeuwsen werkt als coach, trainer en hulpverlener voor mensen die seksueel zijn misbruikt. Zij verzorgt de opleiding Hulp bieden na seksueel misbruik en schrijft boeken over seksueel misbruik, waaronder *Helen van seksueel misbruik: Het trauma voorbij* en *Hulpverlening na seksueel misbruik: Wegwijzer in Traumaland*. Tevens is zij medebeheerder van het netwerk Hulpverlening na seksueel misbruik. www.ivonnemeeuwsen.nl