

Ontmoeting

Inspiratie

# Enik!

Betekenis

ruimte voor *peer support*  
2015–2020

Steun

Kracht



Enik Recovery College

Enik wordt 100% gerund door peers 100%





“Er moet chaos zijn  
om iets te laten ontstaan”

Deelnemer Ton heeft dit schilderij gemaakt  
en aan *Enik* geschonken als persoonlijk bedankje  
voor het volgen van de *Retreat Schrijven en Vertellen*.  
Het symboliseert wat er in zijn hoofd gebeurt: chaos die aan het ontrafelen is.





# INHOUD



8

De kern van  
peer support



14

Vrijwilligerswerk  
bij Enik



30

Column Jim van Os

Schilderij deelnemer Ton	2
Wat betekent <i>Enik</i> voor jou? [1]	4
Voorwoord	5
Wat betekent <i>Enik</i> voor jou? [2]	6
Insluiting staat hoog in het vaandel	7
<i>Enik</i> in de tijd	11
Interview: Inge	12
Interview: Jeroen	16
<i>Enik</i> Expo	18
Zien, doen en beleven bij <i>Enik</i>	20
Interview: Maryse	22
Wat betekent <i>Enik</i> voor jou? [3]	24
Muurschildering Sander	25
Hervind nieuwe zin bij <i>zingevingsretreat</i>	26
Interview: René	28
<i>Jijenlk</i>	31
Illustratie Vermogen	32

**E**nik! is een jubileumuitgave van *Enik Recovery College* in het kader van het vijftigjarig bestaan. Het Recovery College is een leeromgeving en ontmoetingsplaats voor herstel bij psychische ontwrichting. Uniek aan *Enik* is dat het voor 100% wordt gerund door ervaringsgenoten (*peers*). Bij *Enik* ontmoet je mensen die weten wat psychische ontwrichting betekent. En die graag hun kennis en ervaring rond herstel delen. Met gelijkwaardigheid, hoop, zingeving en kracht als uitgangspunten. Samen creëren we *peer support*.

Enik wordt 100% gerund door peers

Redactie: Nadia Tan, Annemarije Sjoerdsma en Anne Evers

Aan dit nummer werkten verder mee: Tjebbe Tamboer, Hugo van Buren, Martijn Kole, Ton Verspoor, Hilko Timmer, Nicole van Leeuwen, Mickal Weggelaar, Jim van Os, deelnemers en vrijwilligers van *Enik*

Fotografie: Fred Manschot, Willem Mes, Elizabeth Wattimena en Thomas van Galen

Vormgeving & druk: Manschot Grafimedia, Zeist | december 2020

[www.enikrecoverycollege.nl](http://www.enikrecoverycollege.nl) | [enik@lister.nl](mailto:enik@lister.nl)

[f /EnikRecoveryCollege](https://www.facebook.com/EnikRecoveryCollege) | [t @Enik\\_RC](https://twitter.com/Enik_RC)

## Locatie Hoograven

Vaartscherijnstraat 51, 3523 TB Utrecht  
(030) 289 12 04  
Open: ma t/m vr | 9.00 tot 17.00 uur

## Locatie Overvecht

Neckardreef 12, 3562 CN Utrecht  
(030) 307 22 78  
Open: ma t/m vr | 9.00 tot 17.00 uur

## Locatie Houten

Huis van Houten  
Onderdoor 158, 3995 DX Houten  
06 838 02 804  
Open: ma, di en do | 9.00 tot 17.00 uur

## Locatie IJsselstein

Poortdijk 34H, 3402 BS IJsselstein  
Open: ma t/m vr | 9.00 tot 17.00 uur

## Ruimte in Leidsche Rijn

buurtcentrum Bij de Buren  
Eerste Oosterparklaan 76 Utrecht  
Open: ma 9.00 tot 17.00 uur

Voor actuele locaties, informatie en tijden zie [www.enikrecoverycollege.nl](http://www.enikrecoverycollege.nl)

# Wat betekent *Enik* voor jou?

Een unieke plek en broedplaats waar initiatieven er mogen zijn. En ik ook ;-) **Jaëlle**

*Enik* is mijn droom die uitgekomen is. **Maya**

Mijn tweede thuis. House of Hope. **Dunya**

Ontdekken hoe je, met je kwetsbaarheden, toch heel veel kan leren. En heel belangrijk; een plek waar je begrepen wordt. Hier mag je jezelf zijn :-)

*Enik* betekent voor mij ontmoeting, hart tot hart-contacten, echtheid, gelijkwaardigheid, structuur, sturing, eigen regie, samen op weg zijn, worstelen, stoeien, vallen en weer opkrabbelen. *Enik* is voor mij zowel steunend als ondersteunend en geeft mij de ruimte om mijn talenten te ontdekken én in te zetten. Kwetsbaarheid is kracht, dat bewijst *Enik* voor mij. Er werken verschrikkelijk veel mooie mensen! **Jolien**

*Enik* betekent voor mij: mijzelf en anderen écht leren kennen. En daarvan leren. **Olga**

Een plek waar ik mezelf kan zijn :-)  
Er is geen oordeel voor je situatie. **Saskia**

Contact met mensen die me waarderen of leren mij te waarderen, waardoor ik mijzelf meer ben gaan waarderen. **Mieke**

Acceptatie wie je bent en rust. **Petra**

Een plek waar groeiprocessen van mensen en organisatie mogen bestaan en daardoor ontstaan. **Rogier**

Mooie plek waar mensen met hun kwetsbaarheden zich op alle fronten kunnen ontwikkelen. **Ingrid**

*Enik* is voor mij de snelweg naar herstel geweest. **Michelle**

Er zijn voor deelnemers. En ook: herstellen, samenwerking, gezelligheid, sport, spel en openheid. **Erika**

Een plek waar je jezelf mag zijn, zonder masker. En voldoening als ik mensen om me heen zie opbloeien. **Tjebbe**

# Enik als peer support innovatie: het creëren van ruimte

**Het vijfjarig jubileum van Enik valt midden in wat men de Corona crisis noemt. Waar Enik eerst zelfs tijdelijk gesloten was, is Enik nu 'anders' open. We moeten rekening houden met alle maatregelen om verspreiding van het virus tegen te gaan. Als mensen worden wij allemaal geconfronteerd met een realiteit die we eerder niet voor mogelijk hielden. Zoekend naar hoe ik mij tot deze nieuwe realiteit verhoud, reflecteer ik veel op dat wat nu gaande is. Wat zegt dit over mens zijn? Dat van mijzelf, dat van ons allemaal en dat wat voor ons belangrijk is?**

In het opbouwen van Enik en haar voorloper Bureau Herstel, waar wij zeventien jaar geleden mee startten, ben ik mij deze dagen meer en meer gaan realiseren wat peer support en zelfhulp heeft betekend. Voor mij – en ook voor vele anderen – heeft peer support RUIMTE gecreëerd.

Ten eerste de ruimte om verhalen te mogen maken en daar zelf betekenis aan te mogen geven. Van de eerste herstelwerkgroep die we onder leiding van Wilma Boevink hebben opgezet in 1997, het starten van Bureau Herstel in 2004 tot en met dit vijfjarig jubileum van Enik. Bij alles hebben we de ruimte om zelf betekenis te geven aan je verhaal bevochten en bewaakt als een waardevolle schat.

Ten tweede is er de ruimte om zelf te bepalen wat goed voor jou is. Zelf kunnen bepalen wat voor jou goed is, vormt een hoofdingrediënt van peer support. Toch was zelfregie niet vanzelfsprekend. Onderdeel zijn van een grotere hulpverlenersorganisatie als Lister brengt met zich mee dat innovaties - zoals Enik - voor ruimte moeten vechten om daadwerkelijk echt innovatief te kunnen zijn. Zo hebben wij ruimte gemaakt voor hoop, pijn, perspectief en eigen kracht.

Verder hebben wij ruimte ingenomen bij de verbouwingen van alle Enikken, de vorming van een programma van zelfhulp en peer support en het omvormen van het team. Communicatie doen wij als Enik op een geheel eigen manier. Dit ging niet zonder slag of stoot. Uiteindelijk heeft dit alles gemaakt dat wij een écht andere praktijk hebben weten op te bouwen.



*Martijn Kole, een van de initiatiefnemers van Enik Recovery College*

Het faciliteren en cocreëren van zelfhulpgroepen is een vak. Het uitoefenen van dit vak vraagt om persoonlijke en beroepsmatige ontwikkeling als peer support werker. Een kerncompetentie hierbij is het weten te creëren en handhaven van ruimte voor uniciteit van de herstelprocessen. Het vraagt tot op de dag van vandaag om aandacht en waakzaamheid. Zonder het bieden van deze ruimte is er geen peer support en zelfhulp mogelijk.

In de cocreatie binnen de Enikken als organisatie is ruimte wederom een vereiste. Durf je een permanente uitnodiging te doen aan iedereen die een rol wil vervullen binnen één van

de Enikken? Iedereen heeft vanuit gelijkwaardigheid en wederkerigheid een bijdrage. Misschien is deze ruimte wellicht wel een van de meest kostbare ruimtes om te bewaken. Dat Enik een levend en zich constant vernieuwende community is en blijft. Waar iedereen welkom is. Samen geven wij Enik vorm.

Met die laatste zin kom ik op een moeilijk punt wat mij persoonlijk raakt. Wanneer ik mijn eigen leven beschouw, dan loopt de zoektocht om ergens bij te horen als een rode draad door mijn leven. De moeite die ik hierbij heb ervaren, hangt deels samen met mijzelf, maar ook met de ruimte die mij geboden werd om erbij te horen. Voor mij betekent Enik zoals in haar naam verweven zit: En ik? Mag ik er zijn? Mag de ander er zijn? Dat ook wij één zijn met alle ruimte voor onze eigenheid en uniciteit. Niet vanuit medelijden of barmhartigheid, maar vanuit de diepe overtuiging dat wij er allemaal toe doen en gekend willen worden! Niemand uitgezonderd!

Enik bestaat nu vijf jaar en groeit nog steeds. In navolging op de opening van Enik op de Vaartscherijnstraat in 2015 hebben wij ons inmiddels ook gevestigd in Overvecht, Houten, IJsselstein en Leidsche Rijn. Naar verwachting opent april 2021 een Enik in Nieuwegein. We voeren gesprekken met de gemeenten uit Utrecht Zuid-Oost (o.a. Zeist) en Utrecht West (o.a. Woerden). De ambitie is om 2021 ook te starten in die regio's. Geregeld ontvangt Enik gasten uit andere delen van Nederland, Europa en de verdere wereld. Het zijn mensen die naar ruimte zoeken om een verhaal te maken en om elkaar te bekrachtigen. Hoewel een mens in de kern zijn eigen leraar is. Niet omdat het een extra luxe is, maar omdat het creëren van peer support ruimte noodzakelijk is.

# Wat betekent *Enik* voor jou?

*Enik* heeft veel voor mij betekend in een moeilijke fase van mijn leven. Ik heb mijn masker af durven zetten en tegelijkertijd leren acteren. Daarnaast heb ik ongelooflijk veel lol gehad, waar ik nog vaak aan terugdenk. **Heleen**

*Enik* betekent voor mij een vrijplaats met ruimte voor alle creatieve uitingen waarin mijn kwetsbaarheid hand in hand mag gaan met mijn kracht. Waarbij ik vertrouwen ontvang en daardoor vertrouwen ook kan doorgeven. Dank je wel *Enik!* **Bo**

Ik volgde bij *Enik* de WRAP omdat ik van mijn psychofarmaca af wil. Hier ontmoette ik een *peer* die veel wist over verantwoord afbouwen, waardoor ik beter dan ooit ben voorbereid voor mijn poging om pillen-vrij te worden! **Anniek**

De bijeenkomsten en cursussen van *Enik* zijn gezellig. Een leuke sfeer met mensen. **Ans**

Een bedding waar harten elkaar raken en je weer zin en moed krijgt om van alles te leren en ondernemen. **Annemarije**

Het bewijs dat het anders kan. Herstellen met elkaar. **Joop**

*Enik* is voor mij een plek waar ik mezelf kan zijn en waar ik me thuis voel. Ik durf steeds meer mijn onzekere kant te laten zien. **Nadia**

Een plek zonder facades, maskers of pretenties. Collega's om van te houden, knuffelen mag. Zelfstandig of met (veel) ondersteuning, je kan op elke manier werken. En als ik somber ben, ga ik gewoon toch. **Caroline**

Bij *Enik* voel ik mij begrepen en erkend. Daardoor voel ik mij minder alleen. **Dianne**

Herstel. **Mirjam**

Als buitenstaander zie ik wat *Enik*, met al haar gepassioneerde medewerkers, doet om medemensen te helpen. Gefeliciteerd met dit eerste lustrum! **Fred**

*Enik* betekent voor mij mezelf mogen zijn, zelfvertrouwen opbouwen en voelen dat ik erbij hoor. **Maryse**





# “Insluiting staat hoog in het vaandel”

Ton Verspoor voor de muurschildering van Frank Moritz.

Interview & foto: Anne Evers

**Ervaringen die gaan over afwijzing, eenzaamheid of dealen met verstoorde familiebanden... Zonder zulke ervaringen geen Enik. Ton Verspoor, een van de initiatiefnemers van Enik, deelt openhartig in een interview over soortgelijke ervaringen én hoe eigen ervaringen een bron van inspiratie vormen voor de herstelacademie.**

### Eenzaam verhaal

“Als nakomertje was ik veel alleen. Mijn vader was altijd weg. Bij mij zat de eenzaamheid, de sociale ongemakkelijkheid en het isolement in mijn hele zijn. De oplossing leek middelengebruik. Maar een verslaving is een eenzaam verhaal. Je hebt geen verbinding met jezelf of met anderen. Het was een strijd om me te ontworstelen. Vanuit de kliniek ben ik weer naar school gegaan en op den duur weer gaan werken. Het lesgeven als rehabilitatiedocent betekende de grootste stap in mijn herstel.

### Stoom uit mijn schoenen

In het begin gaf ik les met stoom uit mijn schoenen. Al die aandacht. Alle blikken waren op mij gericht. Ik moest een ontzettende onzekerheid en verlegenheid overwinnen. Soortgelijke ontwikkelingen gebeuren ook bij *Enik*: van deelnemer kan je je ontwikkelen naar *facilitator*. Af en toe heb ik nog last van sociale angsten. Nu verdraag ik de spanning. Ik kan niet anders zijn dan dat ik ben. Mijn ervaringen maken wie Ton is. Deze ervaringen vormen juist een bron van inspiratie voor *Enik Recovery College*.

### Lost and found

Bij *Enik* weten mensen van elkaar dat we allemaal soortgelijke ervaringen hebben. Het is natuurlijk niet zo dat iedereen met soortgelijke ervaringen de juiste atmosfeer weet te creëren. Dat gaat gepaard met allerlei vaardigheden. Wanneer mensen nieuw binnenkomen bij *Enik* herkennen wij het verloren voelen én wij accepteren mensen zoals ze zijn. Niet alle gedragingen natuurlijk, maar bij *Enik* staat insluiting hoog in het vaandel. Wij zijn geen zorgprofessionals, maar professionals op het gebied van *peer support*.”





**“Je kunt voor een ander niet  
bepalen wat hij moet leren”**



# De kern van zelfhulp en *peer support*

**Wat is zelfhulp en *peer support*? Hoe werkt het en wat kan het bieden?**

**Hilko Timmer is *advanced WRAP facilitator* en *peer worker* en vanaf het begin betrokken bij het opzetten van *Enik*. Hij vertelt over wat er nodig is voor effectieve *peer support*.**

**Herstel is een zeer persoonlijk proces; wat voor de een werkt, hoeft niet voor een ander te gelden.**

**Met *peer support* geven mensen samen vorm aan zelfhulp.**

**P**eer support is onderlinge steun tussen mensen op basis van gedeelde levenservaringen. Dit blijkt een zeer krachtig instrument te zijn om het herstel te bevorderen. Met herstel wordt bedoeld: het te boven komen van ervaringen die je leven ernstig hebben verstoord.

Het is bijna altijd een doorlopend proces van leren omgaan met kwetsbaarheden en ontdekken wat je nodig hebt om je goed te voelen in je dagelijks functioneren. Door met elkaar in gesprek te zijn over herstel, delen mensen kennis die zij over zichzelf en het eigen herstelproces hebben opgedaan. Deze kennis noemen we ervaringskennis. Wat mensen zelf doen om hun herstel te bevorderen, heet zelfhulp. In de praktijk komt *peer support* dus neer op het samen vorm geven aan zelfhulp.

***“Het vraagt optimale ruimte waarin je het gevoel krijgt gehoord te worden”***

## **Steun**

*Peer support* in de ruwe vorm is niet nieuw. Op allerlei verschillende manieren vonden mensen altijd al steun bij elkaar. Tijdens een eigen opname om bij te komen van een psychose, voelde ik me het meest gesteund door mijn lotgenoten. Met hen besprak ik de betekenis van mijn angst, deelde ik gevoelens van uitzichtloosheid, maar ook persoonlijke strategieën om te overleven.

Na mijn opname viel deze vorm van steun weg. Het viel me op hoe ik opleefde van het lezen van een artikel over mensen die dezelfde worstelingen meemaken als ik, of van een gesprek met een kennis die bijvoorbeeld ook moeite had met de drukte om zich heen in de supermarkt. Uiteraard wist ik niets van andermans ervaringen voor we er bij toeval eens over spraken.

## **Gevoelig proces**

Zonder enige vorm van organisatie is het delen van ervaringskennis dus afhankelijk van toevallige ontmoetingen. Dat is jammer en omdat het zo krachtig werkt voor herstel, lijkt het voor de hand te liggen om zulke steun voor mensen te organiseren. Zo geeft het iedereen toegang tot het delen van ervaringskennis, het vergroten van die kennis, en op die manier het eigen herstelproces te bevorderen.

Het functioneel delen van ervaringen is echter een zeer gevoelig proces. Het gaat in de eerste plaats over persoonlijke ervaringen die niet zomaar voor iedereen gelden. Wat voor de één een trigger is, kan voor de ander juist helpend zijn. Dat maakt het spannend om anderen over jouw eigen herstelstrategieën te vertellen. Om die reden vraagt het onvoorwaardelijke acceptatie van de eigen inbreng, een optimale ruimte waarin je het gevoel krijgt gehoord te worden. Het kan namelijk zeer remmend werken als het idee ontstaat dat jouw opgedane ervaringskennis op enigerlei wijze beoordeeld wordt.

In de loop der tijd zijn er methoden ontwikkeld, uitgangspunten opgesteld en trainingen gemaakt die het proces van het delen en gezamenlijk ontwikkelen van ervaringskennis optimaal faciliteren. Zo is een aanbod van *peer support* ontstaan dat zich verder ontwikkelde tot professioneel georganiseerde initiatieven.

## **Uitgangspunten**

Uit voorgaande is af te leiden dat *peer support* afhankelijk is van volledig gedeelde ervaringen, zodat niet de indruk ontstaat dat er een persoon in de groep zit die de rol van niet-deelnemend leider vervult. Een eerste vereiste is daarom dat ook iedereen die betrokken is bij de organisatie van *peer support* zelf ervaringskennis kan delen. Toch is er geen ontkomen aan een verschil in rollen. Er zal steeds tenminste één persoon zijn die faciliteert temidden van personen die deelnemen. Dit verschil in gelijkheid kan het proces van ongeremd en oordeelloos ervaringen uitwisselen verstoren.

Om dit te voorkomen zijn in de loop van de tijd uitgangspunten ontwikkeld om de vrije ruimte die voor *peer support* nodig is optimaal te faciliteren. Omdat herstel een zeer persoonlijk proces is dat voor iedereen anders verloopt, is er niet zomaar een handleiding te schrijven met concrete voorschriften. Om in de praktijk het gewenste proces op gang te brengen, en gaande te houden, bestaan er uitgangspunten van *peer support* die door *facilitators* in praktijk worden gebracht. Waarden die altijd terugkomen zijn:

- Gezamenlijk leren
- Gelijkwaardigheid
- Betekenis
- Hoop
- Kracht
- Wederkerigheid
- Diversiteit

### **Uitdaging**

Elke *facilitator* brengt deze waarden op zijn eigen manier in praktijk. Hoop betekent voor mij iets anders dan voor mijn buurman en dus zal ik hoop op een andere manier uitstralen dan hij. Het vak van faciliteren van zelfhulp (*peer support*) komt neer op het bewust hanteren en toepassen van de genoemde waarden. Dat is meteen ook de grootste uitdaging voor mensen die *peer support* willen aanbieden. Neem bijvoorbeeld gezamenlijk leren. Het is onmogelijk voor de ander te bepalen wat die persoon moet leren om verder te kunnen. Het is juist de bedoeling dit tijdens de bijeenkomsten gezamenlijk te ontdekken. Daarom beperkt een *peer facilitator* zich tot de structuur

***“Hoop betekent voor mij iets anders dan voor mijn buurman”***

van een training of bijeenkomst en de feitelijke inhoud van die bijeenkomsten. Het sturen van het proces van de ander zou de ontdekkingstocht van die ander verstoren. Het zijn dan namelijk niet meer de oplossingen en steunbronnen en kracht van de persoon zelf die uitgewerkt worden, maar die van de *facilitator*. Het sturen van het proces van de ander ontnemt de ander ruimte om zelf de route te bepalen.

### **Zelfherstellend vermogen**

Dat maakt *peer support* in grote mate onvoorspelbaar. Dat deze waarden en uitgangspunten heel praktisch toe te passen zijn en leiden tot concrete handvatten, zullen *facilitators* vooral in de praktijk leren ontdekken.

Voor mij was een van de belangrijkste lessen dat ik volledig kan vertrouwen op het herstellend vermogen van de ander. Door mensen toe te staan hun worsteling tijdens de bijeenkomsten te ervaren en die niet voor hen te willen oplossen, zag ik keer op keer hoeveel kracht mensen hadden om dit zelf te doen met steun van de groep. Alles wat ik daarvoor hoefde te doen was de ander laten weten dat ze welkom waren, ongeacht welke emotie of worsteling ze mee namen. Op die manier geef ik vorm aan het delen van levenservaringen. Andere *facilitators* zullen een andere focus hebben, maar allemaal met als doel de ruimte voor het delen van ervaringskennis zo vrij mogelijk te laten. Dat is de kern van *peer support*.



Hilko Timmer

### **Bronnen**

- *Samen werken aan herstel*, W. Boevink 2002
- *Raakt het U?*, H. Timmer, 2009
- *HEE! Over herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid in de psychiatrie*, W.A. Boevink 2017
- *Recovery colleges 10 years on*, Rachel Perkins 2018
- *Peer support workers: Theory and practice*, J. Repper 2013
- *Ruimte voor peer support*, C. Muusse 2016



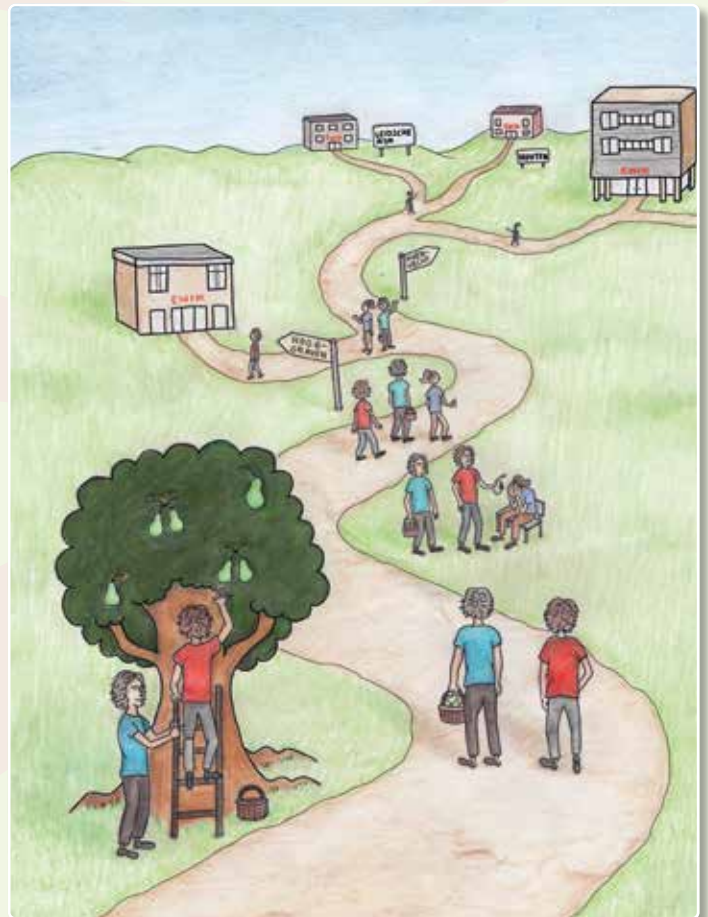
# Enik in de tijd



2015 Oprichting *Enik Recovery College* in de Utrechtse wijk **Hoograven** (ontstaan vanuit Bureau Herstel, dat in 2004 is opgezet)



2018 *Enik Recovery College* breidt zich uit. Nu ook een herstelacademie in de Utrechtse wijk **Overvecht**



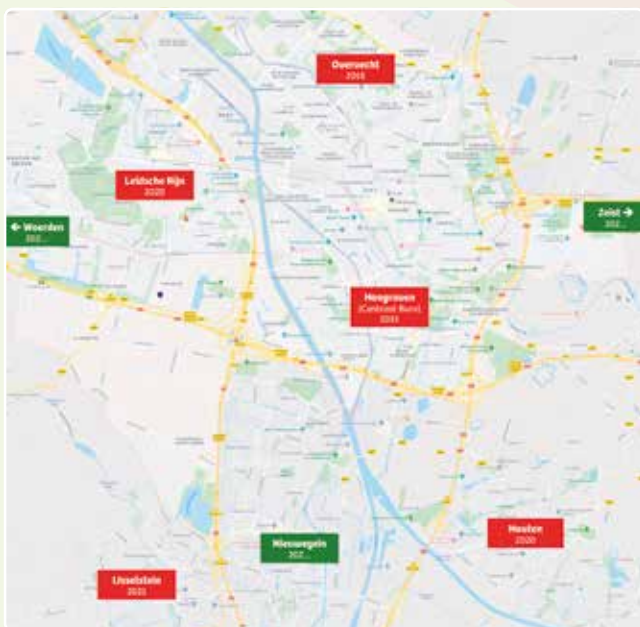
tekening: Vermogen | Eva



2020 *Enik* gaat door: *peer support* in **Leidsche Rijn** (Utrecht)



2020 *Enik* vestigt zich ook in **Houten**



2021 Locatie **IJsselstein** opent

Ambitie: Nieuwe locaties *Enik Recovery College* van start in **Nieuwegein**, **Utrecht Zuid-Oost** en **Utrecht West**.



*“Bij Enik voel ik mij gezien”*



# Inge

## Van zoektocht naar anderen willen inspireren

“ Ik voel me vaak niet gezien. Waarschijnlijk komt dat door de situatie waarin ik opgroeide. Mijn broertje heeft PDD-NOS, waardoor veel aandacht naar hem ging. Als kind hield ik mij op de achtergrond om mijn ouders zoveel mogelijk te ontlasten. Daardoor wisten mijn ouders niet dat ik op de basisschool werd gepest.

Op mijn veertiende viel ik flauw op de wc, waarna ik een constante pijn in mijn nek en hoofd kreeg. De arts zag geen lichamelijke oorzaak en verwees me door naar de psycholoog. Die zag dat er meer aan de hand was, maar wist niet goed wat. De gesprekken met de psycholoog deden me niet per se goed. Het werd een enorme zoektocht en ik werd veel doorverwezen. Wel verdween de pijn meer naar de achtergrond omdat mijn emoties meer op de voorgrond kwamen.

Mijn eerste opname was op mijn zestiende. Ik werd verkeerd gediagnosticeerd met PDD-NOS. Zelf herkende ik me er niet in en voelde me onbegrepen. Ik had alleen het idee dat ik er als zestienjarige niet zoveel over te zeggen had. Er volgde een deeltijd behandeling voor autisme, maar die sloeg uiteraard niet aan. Vanaf mijn achttiende begon ik te vechten tegen de diagnose en rond mijn twintigste werd die aangepast naar persoonlijkheidsproblematiek. Hier kon ik me wel in vinden.

In die tijd ging ik op zoek naar mensen die me begrepen. Op internet vond ik een forum voor mensen met psychische problemen. Het was fijn om eerst anoniem te kunnen praten over dingen waar ik tegenaan liep. Hier leerde ik een meisje via privé berichtjes beter kennen. Zij werd mijn beste vriendin.

Die vriendin opperde om eens naar *Enik* te gaan. Op de site zocht ik naar een cursus die goed voelde. Iets veilig en niet ingewikkelds. Uiteindelijk heb ik gekozen voor *Bouwen aan steun* op locatie Overvecht. Op dat moment kreeg ik alleen steun van mijn beste vriendin, maar die wilde ik niet overbelasten. En andere vriendinnen durfde ik niet goed te vragen.

Tijdens *Bouwen aan steun* kwam ik erachter dat steun in heel veel kleine dingen zit en dat ik dat niet meer zag. Zoals in mijn hond Zara. Ik kan steun ook halen uit de zon, de natuur of door naar buiten te gaan. Het heeft me meer bewust gemaakt van andere mogelijkheden van steun.

Verder voelde ik me bij *Enik* erg gezien door de *peer trainers*. Als je je niet goed voelde, mocht dat er zijn. Het was fijn om mijn verhaal te kunnen vertellen en om te horen hoe anderen met hun moeilijkheden omgingen. De groep was klein – ik geloof zo'n vier deelnemers – en dat voelde veilig.

Na deze cursus en mijn afgemaakte opleiding tot dierenartsassistente kon ik terecht voor een opname voor persoonlijkheidsproblematiek. Hier voelde ik me ook begrepen en leerde ik mijn trauma van gepest worden te verwerken.

Nu volg ik *Werken met eigen ervaring* (WMEE) op locatie Hoograven. We zijn net over de helft. Na deze cursus wil ik verder studeren. Ik twijfel nog tussen HBO ervaringsdeskundige in Eindhoven of creatieve therapie. Ik hoef niet meer als dierenartsassistente aan de slag. Ik denk dat ik altijd al iets met mensen in een therapeutische setting wilde doen, maar tijdens de studie was ik er nog niet klaar voor.

**“Steun zit in  
veel kleine dingen”**

*Enik* is een goede plek omdat je jezelf bent en mag zijn zonder oordeel. Het gaat er niet om labels en diagnoses. Ik voel me er gezien en dat voelt goed.

De combinatie van *Enik* en therapie vullen elkaar goed aan. Met therapie zit je niet in het vaarwater van *Enik* en andersom. Nu heb ik nog maandelijkse gesprekken voor mijn persoonlijkheidsproblematiek. Daarnaast denk ik eraan om het *Schrijfatelier* bij *Enik* te gaan volgen. Iets met schrijven spreekt me aan, omdat ik me dan beter kan uiten. Ik ontwikkel me in therapie en bij *Enik* als persoon.

Uiteraard ben ik meer dan alleen mijn psychische problemen. Ik hou van klassiek ballet en moderne dans. Ik doe ook aan stippen, waarbij je met porseleinverf op porselein stippen in een patroon zet. Daarnaast doe ik aan tekenen, collages maken en bakken. Door creatieve therapie heb ik me via kunst leren uiten. Heel graag zou ik een boek willen schrijven over mijn ervaringen in de GGZ. Ik hoop dat als anderen mijn verhaal lezen zij denken 'ik ben niet de enige'. ”

# Ruimte voor *peer support* tijdens vrijwilligerswerk

**Enik draait voor een belangrijk deel op de inzet van vrijwilligers.**

**Wie kan ik daar beter over spreken dan Peter ten Cate (57), vrijwilligerscoördinator van Enik.**

**Daarnaast vertelt een aantal vrijwilligers over wat het voor hen betekent om bij Enik te werken.**

**I**k, Nicole van Leeuwen (51), ben één van die vrijwilligers. Van oorsprong ben ik journaliste en pr-medewerkster. In 2005 werd ik getroffen door een psychose, veroorzaakt door een fout bij de medicatie-instelling voor de schildklier. Het herstel heeft een tijd geduurd. Zo'n dertien jaar. Ik werd onder meer begeleid door een ervaringsdeskundige. Ze verwees me door naar *Enik*, waar ik tal van trainingen deed. *WRAP*, *WMEE*, *HOP*, *De rode draad*, *Verzoenen*, *Grenzen stellen*. Tot twee keer toe probeerde ik de opleiding tot Ervaringsdeskundige te starten. Door omstandigheden lukte dit niet. Maar ik wil wel doorgroeien. Die drive heb ik. Inmiddels werk ik zestien uur per week voor en achter de bar op locatie Overvecht. Ik voel me gastvrouw. Daarnaast faciliteer ik de cursus *Rouw & Verlies* en doe ik schrijfwerk voor de afdeling communicatie. Ik ben er erg blij mee.

## Vrijwilligers aan het woord

Hoe ervaren andere vrijwilligers hun werk bij *Enik*? Ik

vraag het Ans van den Brink (67), receptioniste. "Je wordt gewaardeerd en dat maakt me trots op mezelf", reageert Ans. Dankzij *Enik* zegt zij de weg terug uit een depressie gevonden te hebben. "Vroeger kreeg ik het gevoel dat ik dom was. Die tijd is voorbij." Wat ze geleerd heeft wil ze weer delen. "Vooral met oudere mensen. Die weten niet wat *Enik* doet", aldus Ans.

Gerard Smits (60) is klusjesman. Hij noemt zich trots ook wel de rechterhand van Eric, facilitair medewerker. Hij is vanaf het begin bij *Enik Overvecht* betrokken. "Ik vind het leuk om dit soort werk te doen. Het is een fijne tijdsinvulling. Bovendien ontmoet ik hier mensen. Ik heb tijdens de *WRAP* geleerd dat ik zelf verantwoordelijk ben. Je kunt hier jezelf zijn, wat en wie je ook bent, ongeacht je achtergrond. Prachtig!", aldus Gerard.

Dat *Enik* ook heftig kan zijn blijkt wel uit het interview met Saïd (41). Hij vertelt me een intens verhaal. In het verle-



Peter ten Cate



Sociaal Trefpunt





Dierenweide

den heeft hij veel pech gehad en in zijn antwoord op mijn vraag wat dit werk voor hem betekent klinkt teleurstelling door. En verlangen. Naar voldoening. Voor hem betekent dat betaald werk. Saïd: "Ik heb veel ervaring en een opleiding. Daar wil ik iets mee. Ik hoopte op een vaste baan bij *Enik*. Dat is niet gelukt."

### Ruimte geven

"Het vrijwilligerswerk bij *Enik* is anders dan bij andere organisaties. Alle vrijwilligers hebben te maken gehad met ontwrichting door een psychische problemen en/of verslavingsproblematiek. Je voert niet alleen de werkzaamheden uit, maar er is ook ruimte voor *peer support*. Tijdens de begeleiding van het vrijwilligerswerk is er erkenning voor de pijn van iemand die zij of hij nog ervaart én voor de mogelijkheden die iemand meebrengt." Peter: "Dat is zoeken. Psychische kwetsbaarheden kunnen vrij ongrijpbaar zijn. Je hebt nu eenmaal niet te maken met een gebroken been dat na zes weken geheeld is. Het lastige van geestelijke problemen is dat ze niet in een standaard oplossing te vatten zijn."

Voor iedereen is het net weer anders. De kunst is om daar ruimte aan te geven. Peter neemt zichzelf als voorbeeld. "Ik ben bij *Enik* begonnen toen ik aan het reïntegreren was na een burnout en een hartinfarct. De reïntegratie ging helaas niet snel genoeg en ik werd door mijn toenmalige werkgever ontslagen. Dat was enorm pijnlijk voor me. Ik voelde me mislukt en nutteloos. Gelukkig kon ik bij *Enik* verder als vrijwilliger. Voor mij was dat enorm belangrijk. Ik had niet alleen iets te doen, maar voelde me ook gewaardeerd en nuttig. Ik kreeg langzaam weer vaste grond

onder mijn voeten. Helemaal toen ik deels weer betaald aan de slag kon. Dat voelde heerlijk."

## "Iedereen is onderdeel van de organisatie, we doen het samen"

### Samen

Peter: "Er is voor elk wat wils. Je kunt in je eentje werken, bijvoorbeeld groenonderhoud, spoelkeuken en dierenweide. Licht lichamelijk werk. Je bent lekker zelf bezig en als je zin hebt spreek je iemand aan. Daarnaast zijn er de plekken waar samenwerken bij komt kijken: in de keuken, bij de receptie of als gastvrouw. En dan is er nog de positie van *co-facilitator*, waarbij je als vrijwilliger vooral groepen faciliteert. *Enik* doet moeite om het werk passend te maken. Zo zijn er niet per definitie vaste diensten. De diensten kunnen altijd ingekort of uitgebreid worden. Er is geen vaste route en we werken niet trajectmatig. Zover mogelijk is er maatwerk. Zo betekent vrijwilligerswerk voor de één een periode van 'uithijgen'. Voor de andere is het een stap richting betaald werk."

Centraal bij het vrijwilligerswerk staan de *Enik*-waarden, zoals veerkracht, gelijkwaardigheid, hoop en vrijheid. Peter: "Naast elkaar staan, zonder oordelen, dat betekent voor mij gelijkwaardigheid. Vanuit wie je bent kun je aansluiting vinden bij de organisatie en is het mogelijk stappen te zetten. Iedereen is een onderdeel van de organisatie, we doen het samen."



A man with a beard, wearing a dark jacket and dark pants, stands on a large, weathered tree stump. He is positioned in the center of a large, blue, rectangular frame that has a jagged, hole-like cutout in the middle. The man is looking directly at the camera with a slight smile. The background, visible through the hole, shows a residential area with brick buildings, bare trees, and a green lawn under an overcast sky. The overall scene is outdoors.

*“Je bent even onder de mensen.  
Niks moet en alles mag”*



# Jeroen

## Van ziek door stress naar inspiratie voor vitaliteit

“ Vorige week ontdekte ik dat mijn diagnose bipolaire stoornis niet klopt. Dat inzicht kwam door mijn opleiding voor leefstijl- en vitaliteitscoach. Ik leerde er over wat stress met het lichaam doet. Stress heeft invloed op het stresshormoon cortisol en dat heeft vervolgens invloed op het gelukshormoon dopamine wat tot een manie kan leiden. Gooi er pammetjes tegenaan en je kunt een psychose krijgen.

Mijn stress was gerelateerd aan werk. In 1998 haalde ik als controller een zware zaak boven water, waarbij het om miljoenen ging. In die tijd werd ik drie keer opgenomen. Door een overdosis van het antipsychoticum Risperdal en pammetjes kreeg ik een psychose en een blackout. Na de derde opname – ik was op wintersport in Frankrijk en de ANWB moest me naar Nederland halen – besloot ik te stoppen met de medicatie.

Het ging ruim negen jaar goed tot ik in 2008 als financieel directeur bij een reisorganisatie een financiële misstand van miljoenen euro's ontdekte. Ik wilde het in te korte tijd oplossen met extreme stress en een psychose als gevolg. Mijn jaarcontract werd niet verlengd en ik kwam thuis te zitten.

In de jaren daarna bij volgende werkgevers werd ik weer ziek door stress en gaf mijn vrouw aan te willen scheiden. Ook zat ik weer zwaar onder de medicatie. Inmiddels ben ik afgekeurd, maar ik doe af en toe nog wel wat projecten.

Een contact uit de periode van een van mijn opnames, adviseerde om eens bij *Enik* te kijken. Degene was *WRAP-facilitator* in Amersfoort en kende de herstelacademie. Bij *Enik* schreef ik me in voor een herstelwerkgroep. De *facilitators* waren goed en er was een goede dynamiek in de groep. Wel was het even zwaar toen een van de deelnemers zelfmoord had gepleegd, maar daardoor kwamen we als groep wel dichter bij elkaar.

Via een van de deelnemers kwam ik bij de *JJenIK* terecht. Zij was er vrijwilligster. Bij de *JJenIK* ben ik er even uit. Je bent even onder de mensen. Niks moet en alles mag. Het is een soort tijdsbesteding voor me. We praten er over van alles en nog wat, maar niet over diagnoses. Niet over 'ik ben bipolair, ik slik dit en ik voel me zo', zoals bij lotgenotengroepen van patiëntenverenigingen het geval is.

We hebben het over bijvoorbeeld dingen waar je tegenaan loopt zoals problemen met instanties. Een keer vertelde iemand dat hij naar de kroeg was geweest, dat kan ook. Je kan ook met een van de vrijwilligers van *JJenIK* apart zitten voor een gesprek, maar daar heb ik zelf nog geen behoefte aan gehad.

*JJenIK* is een fijne plek om naartoe te gaan. Ik ben er open over wat ik zelf heb meegemaakt en ik vind het prettig om te horen waar anderen tegenaan lopen. Iedereen hier heeft een rugzakje.

Bij *Enik* kan je jezelf zijn. Je ontmoet gelijkgestemden met wie je kan *levelen*. Artsen kijken top-down, plakken er een label op en stoppen er medicijnen in. *JJenIK* is echt van meerwaarde voor me, ik ben het enorm dankbaar. Het was de aanleiding voor wat er daarna gebeurde.

**“De JJenIK heeft een sneeuwbal aan het rollen gebracht”**

Tijdens de *JJenIK* ontmoette ik mensen die een vitaliteits-campus in Frederiksoord in Drenthe wilden oprichten. Ik ben er opgegroeid en ben er als vakantiekracht postbode geweest. Mijn interesse in leefstijl en vitaliteit was gewekt en ik ging op onderzoek uit.

Via Facebook kwam ik via een lotgenoot op de Mark Academie terecht en schreef ik me in voor de opleiding tot leefstijl- en vitaliteitscoach. Ik wil mensen helpen beter te worden. Daarna wil ik de opleiding tot vitaliteitstrainer volgen om ook groepen mensen te kunnen begeleiden. Maandag heb ik een afspraak met de huisarts, misschien kan ik bij zijn praktijk aansluiten. Of ik begin een zelfstandige praktijk.

Misschien ga ik nog een *Retreat* bij *Enik* volgen in het kader van mijn opleiding. Daarnaast probeer ik regelmatig naar de *JJenIK* te komen. De *JJenIK* heeft een sneeuwbal aan het rollen gebracht. Mijn leven rolt de goede kant op. ”

*Enik* biedt een doorlopende expositieruimte voor werkstukken en kunstwerken die zijn geïnspireerd op herstel en *peer support*. Zo hangen er collages en tekeningen die tijdens werkgroepen zijn gemaakt.

Daarnaast is er werk van individuele makers te zien.

Hierbij een selectie van wat er bij *Enik Expo* te bewonderen valt.



### **Rainbow for your soul**

*Bo*

Gemaakt tijdens de cursus *Rainbow for your soul* (door haarzelf ontwikkeld). "Het gaat over hoe mijn ziel eruit ziet. Door mijn binnenkant een buitenkant te geven, leer ik steeds beter hoe ik mijn eigen herstel in kan richten. In deze tekening gebruik ik alleen potlood, hiermee wil ik de zachtheid in mij uitdrukken."



### **Circle of Life**

*Anna*

Gemaakt tijdens de cursus *Kintsugi en Wabi Sabi*. "Het is een ode aan de vergankelijkheid, de schoonheid daarvan inzien, van het geboren worden (de witte ster in de ene hand, de opkomende zon) tot de dood (de paardebloempluis in de andere hand, de ondergaande zon). Beide horen bij het leven, zijn gelijkwaardig en komen voort uit Liefde die alles omvat."

ENIK





**Speelruimte**

Ginger

Gemaakt tijdens de workshop *Thema-collage maken*. "Het thema dat bij mij speelde was verlangen naar vrijheid. Ik bedacht me dat om vrijheid te kunnen ervaren het voor mij belangrijk is om dingen los te laten, om mezelf meer speelruimte te gunnen en me niet dwangmatig aan mijn 'zelf geschreven regels' vast te houden."

**Het is goed**

Annemarije

Gemaakt tijdens de *Retreat Schrijven en vertellen van je eigen verhaal*. "In deze toekomstcollage zie ik prachtige, warme, vrouwelijke vormen. Mijn kern is sterk. Verslaving laat ik achter me. Ik kies voor liefde, ik ga ontdekken, er is ruimte, omhelzing; het is tijd om te oogsten."



**T.H.T.**

Hugo

"Ik heb dit gemaakt in de cursus *Tekenen & Schilderen* bij SidK in Amersfoort. Ik had van de gemeente 100 euro 'bijzondere bijstand' gekregen om iets goeds voor mezelf te doen. Het thema was verval, maar voor mij persoonlijk staat het juist voor herstel."

EXPRO

# Zien, doen en

## Het Sociaal Trefpunt

Wees welkom in het Sociaal Trefpunt. Hier kan je koffie, cappuccino, thee, smoothie of fris bestellen. Eventueel met een taartpunt erbij of een stuk fruit. Verder kan je er terecht voor een heerlijke, gezonde lunch. Zoals belegde broodjes, tosti's of een uitsmijter. Onze vrijwilligers maken het graag voor je klaar. Met een glas (karne)melk of jus d'orange erbij kan je er weer tegenaan. Kenmerkend voor het Sociaal Trefpunt is de ontmoeting van mens tot mens. Iedereen is welkom, van buurtbewoner tot deelnemer! *Voor huidige locaties en openingstijden van een Sociaal Trefpunt zie [www.enikrecoverycollege.nl](http://www.enikrecoverycollege.nl)*



## Leer wandelend de ander kennen



Met de kom-in-gesprek parkwandeling kom je in beweging, geniet je van de natuur en leer je anderen kennen. Je start bij *Enik Recovery College*, locatie Overvecht en loopt aan de hand van een routebeschrijving door park De Watertoren. Onderweg kom je een vraag over herstel tegen. Soms is er een opdracht om in het hier en nu te komen. De route is één kilometer lang en duurt een half uur tot een uur. Heb je nog geen wandelmaatje? Kom dan eerst gezellig langs bij *JJenIK* om daar mogelijke wandelgenoten te ontmoeten. Of vraag een medecursist van een training mee.

*De routebeschrijving ligt bij in het folderrek bij Enik Recovery College, locatie Overvecht.*

## Zing je vrij-dag

Samen zingen is leuk en geeft positieve energie! Laat je meenemen door de kracht van muziek en ongedwongen samenzijn. Er wordt gitaar gespeeld en talloze bekende meezingers worden ten gehore gebracht. Je kunt verzoeknummers uit de playlist aanvragen of zelf een inspirerend nummer aandragen. Kom gezellig meezingen, spelen of gewoon luisteren en genieten. *Voor data, tijden en locatie kijk op [www.enikrecoverycollege.nl](http://www.enikrecoverycollege.nl)*



## Vertel-herstel-lunch

Door middel van de vertel-herstel-lunch ervaar je samen de kracht van herstelverhalen. Elke bijeenkomst is er een gastspreker die zijn/ haar indrukwekkende herstelverhaal met ons deelt. Het vertellen van een ervaringsverhaal maakt sterk en krachtig en speelt zo een belangrijke rol in herstel. Maar niet alleen het vertellen, ook het luisteren naar ervaringen is van onschatbare waarde. Na afloop is er ruimte om te delen wat je heeft geraakt. Toegang is gratis en voor een gezonde lunch wordt gezorgd. *Voor data, tijden en locatie kijk op: [www.enikrecoverycollege.nl](http://www.enikrecoverycollege.nl)*



# beleven bij *Enik*

## Knuffelen en spelen met de dieren

Bezoek eens de dierenweide op locatie Hoograven. Hangbuikzwijntjes Billie en Aart, schapen Rocky en Rambo en Nubische geiten Lizzy en Cleo zien je graag. Dieren kunnen aan herstel bijdragen, alleen al door naar ze te kijken of ze te aaien. In de buurt van de dierenweide ontstaan vaak geanimeerde gesprekken over de vierpotigen. Als dierenweide vrijwilliger geef je de dieren te eten zorg je ervoor dat de weide er verzorgd uit blijft zien.



*De dierenweide is elke werkdag geopend van 9.00 tot 17.00 uur op locatie Hoograven, Vaartserijnstraat 51, Utrecht.*



## Open Podium

Schrijf je wel eens gedichten, raps of korte verhalen die je zou willen delen met anderen? Of wil jij graag luisteren naar teksten van anderen? *Enik* biedt twee keer per jaar een open podium. Kom maar op met je poëzie, je fragmenten, songtekst, rap of super kort verhaal. Het hoeft niet perfect, laat je maar zien en horen!  
*Voor actuele data en tijden, zie [www.enikrecoverycollege.nl](http://www.enikrecoverycollege.nl)*

## Ik zou ook Miranda kunnen zijn

Theatermaker Nynka Delcour gaat in de film *Ik zou ook Miranda kunnen zijn* in gesprek met Miranda van den Broek (*facilitator* bij *Enik*) over psychoses en stemmingswisselingen, maar bovenal over herstel. Hoe zij ondanks en dankzij psychische moeilijkheden een nieuwe versie van zichzelf is geworden.

*De film is op youtube terug te kijken. Houd [www.enikrecoverycollege.nl](http://www.enikrecoverycollege.nl) in de gaten wanneer er een filmmiddag met nagesprek met Miranda wordt georganiseerd.*



## Introductie *Enik Recovery College*

Een Recovery College, wat is dat eigenlijk? Heb je nog niet eerder trainingen bij ons gevolgd? Of juist wel, maar zou je meer willen weten over waar het bij het College en Trefpunt om draait? Dan is deze workshop voor jou bedoeld. Samen met de andere deelnemers en medewerker(s) ontdek je de betekenis van *peer support* bij *Enik Recovery College*. Geen theoretisch verhaal, maar een praktische verkenning. Tijdens de pauze kun je folders en het uitgebreide programma door nemen, waarna ieders vragen worden beantwoord. *Voor data, tijden en locatie kijk op [www.enikrecoverycollege.nl](http://www.enikrecoverycollege.nl)*

# Maryse

## Van leven voor anderen naar mezelf laten zien

“Ik heb heel veel geleefd voor anderen en had niet in de gaten wat ik wilde en wie ik zelf was. Hierdoor had ik lang moeite om me echt met anderen te verbinden. Dit heeft ervoor gezorgd dat ik me vaak eenzaam heb gevoeld. Het lukt me de laatste jaren steeds beter om contact te maken met anderen, omdat ik geleerd heb om mezelf mee te nemen in het contact.

De eerste keer in therapie, vond ik het lastig te begrijpen hoe ik daar terechtgekomen was. Ik dacht: ‘Ik heb een goede jeugd gehad, ben niks tekortgekomen.’ Maar gaandeweg kwam ik er wel achter dat ik bepaalde patronen had ontwikkeld die nu niet meer zo goed waren voor mij. Er was in ons gezin veel ruzie. Ik had daarin de rol van mediator aangenomen en was voortdurend aan het checken of iedereen nog wel okee was. Zo vergat ik hoe het eigenlijk met mij ging. Er werd altijd heel praktisch met problemen omgegaan; ik heb nooit geleerd om emoties aandacht te geven.

Op school werkte ik hard, was een allemansvriend en paste me aan iedereen aan, net als thuis. Waarschijnlijk hoorde ik bij de nerds maar ik hou niet van labels. We zijn als mens geneigd om te zoeken naar verbanden en overeenkomsten, zodat we dingen kunnen organiseren. Zo ook in de psychiatrie, waar behandelaren toch graag een patiënt in een kader willen plaatsen. Ik kijk liever naar een mens als iemand met een unieke combinatie van kwaliteiten en valkuilen. Daarom ben ik ook zo blij dat ik bij *Enik* terecht ben gekomen, waar ook op deze manier naar mensen wordt gekeken.

Na de middelbare school ben ik mezelf voorbij gaan houden. Na een half jaartje gewerkt te hebben, ging ik naar Parijs als au pair. Daar moest ik met vier kleine kinderen doorbuffelen, kreeg ik de ziekte van Pfeiffer en had ik voortdurend ruzie met mijn vriend. Ik reageerde naar binnen toe, werd steeds vermoediger en depressiever. Bij terugkomst ging ik geneeskunde studeren en deed daarnaast allerlei activiteiten en commissies. Na een paar maanden kon ik niet meer en wilde ik alleen nog maar rust, dat leidde tot mijn eerste zelfmoordpoging. Er volgden jaren van therapie afgewisseld met studie en werk waarin ik eigenlijk aan het overleven ben geweest.

Na mijn derde mislukte zelfmoordpoging in 2015 kwam langzaam het besef dat ik hier nog iets heb te doen. De depressie bleek een symptoom van persoonlijkheidsproblematiek. Eigenlijk zag ik het helemaal niet zitten om weer in therapie te gaan. Hoezo zou dit wèl helpen? Toch deed ik het, om mijn ouders en vrienden te plezieren. Tegelijkertijd was dit het zinvolste dat ik ooit deed. De afgelopen jaren heb ik mezelf steeds beter leren kennen en ben ik bewust voor mezelf gaan kiezen. Daarbij hoorde het opnieuw instellen van een evenwicht tussen mij en de mensen die dichtbij me staan.

**“Ik kwam tot besef dat ik hier nog iets heb te doen”**

Al voor mijn laatste opname hoorde ik van het concept ervaringsdeskundigheid. En ik wist gelijk, daar wil ik iets mee. In het eindtraject van mijn therapie in 2017 ben ik daarom bij *Enik* terechtgekomen, omdat je hier de cursus *Werken met eigen ervaring* kan volgen. Na het afronden van de cursus ging ik *Retreats* en trainingen volgen en werd ik vrijwilliger bij *JJenIK*. Ook bij *Enik* heeft het nog best lang geduurd voordat ik daadwerkelijk mezelf kon laten zien. Ik kreeg gelukkig veel ruimte om los te laten wie ik dacht te willen zijn en mezelf te worden. De gelijkwaardigheid als basis heeft me enorm geholpen bij het terugkrijgen van de eigen regie. Niemand zit in een bepaalde rol die gevoelsmatig boven een ander staat; er is geen afhankelijkheid, er zijn alleen mensen. Dat voelt ook echt zo.

Na een jaar vrijwilligerswerk gedaan te hebben, ben ik weer voorzichtig begonnen met betaald werk, bij de post. Daarna ben ik aangenomen als ervaringsdeskundige bij het UMC. Nu ben ik in dienst bij Altrecht als ervaringsdeskundige, in dezelfde kliniek waar ik als patiënt opgenomen ben geweest. Daarnaast geef ik herstelwerkgroepen bij *Enik*. Het is een mooie combinatie. Op deze manier kan ik aan mijn eigen herstel blijven werken en bijdragen aan dat van anderen. ”



*“De gelijkwaardigheid hielp enorm bij het terugkrijgen van eigen regie”*





# Wat betekent *Enik* voor jou?

*Enik* betekent voor mij een gouden kans om opnieuw betekenisvol mee te doen in de maatschappij. **Davor**

Bij *Enik* vlieg je als vreemde vogel nooit te hoog: je vliegt tenslotte met je eigen vleugels. **Anne**

*Enik* is voor mij: herkenning, acceptatie, verbinding, gelijkwaardigheid en steun. Het heeft mij in mijn kracht gezet. Ik ben heel dankbaar. **Arja**

*Enik* was voor mij thuiskomen, voor het eerst in mijn leven kunnen zijn met gelijkgestemden, eindelijk worden gehoord & gezien en het mogen ontdekken van nieuwe talenten in mijzelf. **Sanne**

Voor mij is *Enik* altijd als een warm bad. Bij *Enik* kan ik ontmoeten, kennismaken en werken met prachtige, liefdevolle mensen. Ik ben een bofkont! **Lara**

Na vele jaren klinische zorg voelt *Enik* als thuiskomen. Een nieuwe start vanuit een veilige omgeving! Bedankt hiervoor! **Anneke**

*Enik* staat voor ENERGIE. *Enik* was voor mij HET missende puzzelstukje in mijn herstel!! **Ellen**

Jarenlang arrogant, pretentius, cynisch en eenzaam, dus eigenlijk erg bang en onzeker, waardoor (steeds) verslaafd(er). *Enik* heeft me geholpen te 'vermenselijken': 'n grote stap in m'n herstel! **Henry**

Bij *Enik* heb ik geleerd hoe ik kan leven, in plaats van overleven. En ik heb geleerd hoe ik kan vertrouwen op mijzelf en op een ander. Juist het toelaten van mijn kwetsbaarheid geeft mij kracht. **Claudia**

Ik kwam, ik zag en ik overwon. **Meta**

Ik heb bij *Enik* geleerd dat ik er, net als ieder ander, mag zijn. Door niemand hoeft ik me te laten weggagen. Het wordt zelfs gewaardeerd dat ik er ben / dat ik besta. **Mieke**

*Enik* betekent voor mij: Heerlijk ontspannen tussen mensen die net als ik ook iets 'bijzonders' hebben. **Shakila**







# Hervind nieuwe zin bij zingeeringsretreat

Erg geliefd bij het *Enik Recovery College* is de *Retreat Meer zin in je leven*. Mensen gaan na deze midweek vaak vol dankbaarheid en met perspectieven weer naar huis. Mickal Weggelaar, die deze *Retreat* heeft ontwikkeld en faciliteert, vertelt.

“**M**eer zin in je leven,” zegt een van de deelnemers, “dat willen we toch allemaal!” Veel *Retreat* deelnemers die zich inschrijven voelen zich aangetrokken tot de titel. Deze refereert aan essentiële verlangens en tegelijkertijd straalt de titel hoop uit. Geen afwachtende hoop, maar gericht op de mogelijkheid je eigen zin te (her)ontdekken. Voor de meesten is het vinden van persoonlijke zin en daar weer contact mee (durven) maken, de grootste motivatie om de *Retreat*

te volgen. Vooral omdat ze dat ergens zijn kwijtgeraakt of er niet goed bij kunnen.

## Tevoorschijn komen

Na een aftastende eerste dag voelen de meesten zich op dag twee meer op hun gemak. Door de openheid is er al snel een gevoel van gelijkwaardigheid en herkenning. Deelnemers geven aan zich thuis te voelen, zich even niet te hoeven bewijzen of anders voor te doen. Ze voelen zich



Sanne maakte de landkaart van haar leven tijdens de zingeeringsretreat.





Detail kamer Retreat



Mickal Weggelaar



Kamer Retreat

uitgenodigd om tevoorschijn te komen. Dat voelt soms spannend en kwetsbaar, maar vooral waardevol. Ook het lijden mag worden aangeraakt, maar de hoop op herstel overheerst. Mensen ontdekken nieuwe zin.

Het gevarieerde programma draagt hieraan bij. Enerzijds om te ontdekken wat bij je past en wat je leuk vindt, maar ook als ingang om dichterbij je eigen zin en innerlijk kompas uit te komen. Zo zijn er themagerichte bijeenkomsten om betekenis te geven aan jezelf en je eigen verhaal, maar zijn er ook meer creatieve vormen, zoals teken- en schrijfopdrachten, een filmvertoning, het delen van muziek, een stiltewandeling en mindfulness.

### Hartverwarmend

Het steeds delen zorgt voor een groeiende verbinding in de groep, een ervaring die op de laatste dag vaak als het meest verrassende en zinvolle aspect van de *Retreat* wordt genoemd. De week wordt als intensief ervaren, maar meer dan de moeite waard door het groeiend zin besef, het opdoen van nieuwe contacten, de inzichten en perspectieven. Het is hartverwarmend als de deelnemers met dankbaarheid door de deuren van *Enik* weer huiswaarts keren.

*Naast deze Retreat over zingeving, biedt Enik ook andere Retreats aan. Zo zijn er Retreats waarbij je een WRAP maakt of je eigen verhaal schrijft en vertelt. Voor actuele data en Retreats, zie ons programma op de website en/of in onze folder.*



*“Vóór deze cursus  
liep ik rond met de gedachte  
dat ik gek was”*



# René

## Van afgezonderd leven naar me weer mens voelen

“ Sinds mijn vijftigste hoor ik stemmen. Ik heb toen vier jaar afgezonderd geleefd en heb drie zelfmoordpogingen gedaan. Ook heb ik verschillende opnames gehad, waar ik me juist nog slechter door ging voelen. Door medicijnen leefde ik als een zombie. Van mijn laatste opname heb ik 2,5 maand niet meegekregen. Mijn vrouw haalde me er weg en we gingen samen met het buurtteam op zoek naar iets anders. Zo kwam ik bij Stichting Weerklank en Lister terecht.

Via Lister kwam ik bij *Enik Recovery College* terecht. Op de locatie Hoograven volgde ik de *WRAP-training*. Eerst bracht mijn begeleider me nog, maar na vier à vijf lessen had ik genoeg zelfvertrouwen opgebouwd om zelf naar de training te gaan.

### “Dit is wat ik al die tijd gemist had!”

Het maken van een crisisplan tijdens de *WRAP* werkte goed. In dat plan had ik neergezet waar ik wel en waar ik niet heen wilde als het niet goed met me zou gaan. Het gaf me vertrouwen dat ik niet zomaar ergens opgenomen zou worden waar ik niet wilde. Tijdens mijn laatste opname was ik namelijk in een losgeslagen zootje ongeregeld terechtgekomen. Daar wilde ik niet weer heen. Dat staat nu in mijn crisisplan en dat heb ik aan mijn begeleider gegeven. Ook leerde ik met mijn problemen om te gaan. Verhalen van anderen waren boeiend en leerzaam.

Niet lang daarna had ik zoveel vertrouwen opgebouwd dat ik het aandurfde om vrijwilligerswerk in het Trefpunt te gaan doen. Twee dagdelen achter de bar staan. Een jaar later leek het me leuk om meer verantwoordelijkheid te krijgen. Ik ging andere vrijwilligers aansturen en nieuwe vrijwilligers wegwijs maken.

Vervolgens heb ik de cursus *Omggaan met stemmen* horen gevolgd. Hier kwam ik erachter dat ik niet de enige was die stemmen hoorde. Er bleken verschillende varianten van stemmenhoorders zijn, zoals positieve, negatieve of zin-

gende stemmen. De een hoort één stem, een ander hoort er vijftig. En ik leerde dat in andere culturen stemmenhoorders juist worden opgehemeld!

Vóór deze cursus liep ik rond met de gedachte dat ik gek was, waardoor ik mezelf ging verwonden. Ik dacht dat ik niet goed was voor deze wereld door de stemmen die me vernederden.

Het was heel fijn om gelijkgestemden te ontmoeten die weten hoe het is om negatieve stemmen te horen. Door deze cursus ging ik me minder verwonden. Ik leerde om mijn stemmen niet te negeren en hoe je een andere vriendelijkere relatie met je stem kan krijgen. Hierdoor werden mijn stemmen minder verstaanbaar. De stemmen hebben het nu meer tegen elkaar. Dat gaf me rust. Ik kreeg er zelfs twee stemmen bij. Een vrouwelijk stem die me geruststelde en zei ‘maak je niet druk, ik sleep je er wel doorheen’ en een mannelijke stem die erg zorgzaam was.

Bij de training *Werken met eigen ervaring* kwam ik weer in een leuke groep terecht waar we van elkaar leerden. Door de verhalen van medecursisten praatte ik zelf ook makkelijker over mijn stemmen. Eerst zaten mijn stemmen in de taboesfeer, nu weet ik dat het juist goed is om met andere stemmenhoorders te praten om uit je isolement te komen.

Dat *Enik* een locatie in Leidsche Rijn erbij kreeg, was een schot in de roos, dat was namelijk maar zeven minuten fietsen van mijn huis. Ik ging daar als medewerker Trefpunt aan de slag. Het was een uitdaging om een nieuwe locatie op te starten. Daarnaast ben ik samen met anderen een herstelwerkgroep *Stemmen horen* op andere locaties en een steunpunt voor stemmenhoorders gaan opzetten. Geweldig om dit te doen, dit is wat ik al die tijd gemist had!

Met meer *Enikken* in het land kunnen de wachttijden in de psychiatrie korter. Ik heb meer aan *Enik* gehad dan aan de psychiatrie. De cursussen zijn gericht en in het Trefpunt kom je samen met gelijken. Er zijn geen vooroordelen, je wordt niet in hokjes gestopt. Je mag zijn zoals je bent, je gaat je weer mens voelen. *Enik* is als een familie. ”

# Enik: Verbinding in Diversiteit

**H**et is een grote eer deze column te mogen schrijven in het kader van het vijfjarig feest van *Enik*. Ik heb *Enik* met regelmaat mogen bezoeken. Even spreken met iemand, een vergadering, een feestelijke gelegenheid. Ik zag levendige gesprekken – naast gewoon er zijn of zwijgen, als je dat wil. *Enik* is een plek waar respect is voor menselijke diversiteit. Een plek van hoop, verbinding en empowerment. Niet geforceerd, nee - het is er gewoon. Het is er goed toeven. De plek haalt authenticiteit naar boven. Wellicht heeft dat te maken met het feit dat herstel bij *Enik* gaat over wederkerigheid, gelijkwaardigheid en gedeeld leren te midden van ervaringsdeskundigen.

Nog niet zo lang geleden zou je, als je beweerde dat omgaan met psychisch lijden een kwestie is van gedeeld leren, gefaciliteerd en ontwikkeld door mensen met relevante ervaring, op zijn best geen aandacht hebben gekregen.

In de westerse wereld hebben we nu eenmaal besloten dat psychische variatie bekeken dient te worden door de bril van ziekte. Niet dat dit altijd onnuttig is – maar die ziektebril is wel erg beperkend voor degene die er constant door bekeken wordt.

Goed bedoeld, dat wel, maar als je als burger vraagt wat deze medische bril heeft opgeleverd voor mensen die de drager te zijn van 'schizo'-labels is het antwoord: niet erg veel. Wetenschappelijk gezien lijkt het een *dead end* te zijn.

Is het daarom niet tijd om een ander lied te zingen rond psychische variatie?

*Enik* heeft zich in vijf jaar ontwikkeld als een *force majeure* in het Nederlandse landschap rond een heel andere manier van kijken naar psychische variatie – en wel als een vorm van diversiteit, die het beste betiteld kan worden als een *peer supported learning community*.

Het gevolg is dat *Enik* een geluid laat horen waar we allemaal beter van worden. Want diversiteit gaat over inclusie – het laat toe dat de mens achter de psychische variatie gezien wordt. Hier worden we allemaal een beetje gelukkiger van. Het maakt dat het niet meer vanzelfsprekend is om mensen met onbegrijpelijke en excluderende diagnoses op te zadelen, waarvan de cumulatieve pijn ons allemaal treft.

Dat *Enik* dit al vijf jaar volhoudt en - sterker zelfs - enorm is gegroeid, is een zegen voor het Nederlandse psychische landschap. Het betekent dat er dingen aan het kantelen zijn. *Enik* heeft een *community* neergezet waarvan de verbindingen sterk genoeg zijn om een alternatief te vormen voor de dominante manier van kijken naar psychische variatie.

De enige reden dat dit mogelijk was is dat de vorm van *diversity management* die *Enik* vertegenwoordigt... werkt! *Enik* is een plek van visionairen, *à contre-courant*, die we over 25 jaar zullen herkennen als de initiator van een historisch kantelpunt in de Nederlandse ggz.

Ongetwijfeld zullen de mensen van Zorginstituut Nederland gaan roepen dat er eerst *randomised controlled trials* nodig zijn om aan te tonen dat *Enik* werkt. Aan dat soort denken is de ggz momenteel nog overgeleverd.

Maar mijn verwachting is dat tegen die tijd *Enik* al een landelijke praktijk zal zijn waar we allemaal verantwoordelijkheid voor willen gaan nemen – zo sterk zal de hefboomkracht

van het gedachtegoed van *Enik* dan zijn.

Ondertussen van harte gefeliciteerd, *Enik*.



*Je fan, Jim van Os*  
Psychiater, hoogleraar psychiatrie UMC Utrecht



A photograph of three people in a bright, modern interior space, likely a library or community center. On the left, a man with a short haircut, wearing a teal patterned short-sleeved shirt and dark pants, is gesturing with his hands while talking. In the center, a young woman with long blonde hair, wearing a black short-sleeved top and a red skirt with a white floral pattern, is smiling and holding a glass of dark liquid. On the right, an older woman with short blonde hair, wearing a pink top and blue jeans, is also smiling and holding a glass of orange juice. The background features wooden shelves with books and several potted plants. The overall atmosphere is warm and inviting.

# *JJenik*

Maak kennis met *Enik* en ontmoet andere peers in het Sociaal Trefpunt. Loop gerust binnen, je bent welkom.

Voor locaties en tijden zie [www.enikrecoverycollege.nl](http://www.enikrecoverycollege.nl)



