

Je verplaatsen in een

Over de betekenis van Multiloog

In Multiloog¹ krijg je in en via het contact met anderen meer zicht op datgene waar je in je dagelijks leven last van hebt en waar je mee worstelt, op wat belangrijk voor je is en waar je kracht en energie uit haalt.

Je krijgt hier de gelegenheid je te verplaatsen in andere gezichtspunten. Maar voor mij is het meer de wetenschap dat iedereen die aan deze groep deelneemt, bereid is voor de hand liggende constructies los te laten, zich te laten verrassen en bereid is te zoeken naar iets wat je nog niet weet, aldus een Multiloog-deelnemer.

In Multiloog-bijeenkomsten gaat het om het uitwisselen van ervaringen met (psychische) problemen in het dagelijks leven. Kenmerk van de bijeenkomsten is het loslaten van 'een weten wat met jezelf en de ander aan de hand is' vanuit vooropgezette concepten over (psychische) problemen in het dagelijks leven om vanuit de positie van 'we weten het niet' er met elkaar proberen achter te komen wat het wel kan zijn. In dit artikel beschrijf ik wat Multiloog is, wat de theoretische achtergronden en werkprincipes zijn en ik leg een globaal verband tussen Multiloog en Kwartiermaken. Via de uitspraken van deelnemers geef ik een indruk van de thema's die in Multiloog aan bod komen.

Multiloog-bijeenkomsten worden bij voorkeur op neutraal terrein georganiseerd² op plaatsen die onafhankelijkheid en veiligheid bieden, midden in de samenleving, zoals in een buurtcentrum. Het project sluit goed aan bij ontwikkelingen die gericht zijn op actieve deelname van (kwetsbare) burgers aan de samenleving, zoals wordt beoogd met de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo). Net als bij Kwartiermaken gaat het om de organisatie van 'gastvrije plekken' (Kal, 2001), het tegengaan van uitsluiting en het opheffen van isolement en het afbouwen van stigmatisering en vooroordelen.

Kenmerken en theoretische achtergrond

Eén voorwaarde staat centraal: het creëren van een veilige ruimte, waarin het mogelijk is vrijuit te spreken over wezenlijke aspecten uit het bestaan van de deelnemers; een spreken met elkaar vanuit verschillende perspectieven en posities, persoonlijk en maatschappelijk. De deelnemers hebben vaak zelf ervaringen met psychische problemen of zij kennen dit uit hun eigen omgeving of werksituatie.

In het kader van de vermaatschappelijking is het belangrijk dat mensen anders gaan denken over anders zijn. Het gaat daarom niet alleen om de trialoog cliënt, hulpverlener en familie, maar ook om andere maatschappelijke partijen bij het gesprek te betrekken: van leraar tot pastor, van ambtenaar achter het Wmo-loket tot politieagent, van politicus tot medeburger. Het 'je verplaatsen in een ander gezichtspunt' geldt voor al die partijen: de cliënt verplaatst zich in de politie en de politie in de cliënt.

De binnen Multiloog gehanteerde theoretische en methodische werkwijze is gebaseerd op de subjectwetenschappelijke benadering van de Kritische Psychologie. Deze benadering maakt het mogelijk om onafhankelijk van medische en psychologiserende constructies het dagelijks leven van mensen met al hun perikelen in beeld te krijgen. Belangrijk is dat dit vanuit het perspectief van de deelnemer gebeurt. Uitbreiding van handelingsbekwaamheid is het centrale doel. Het gaat om het in gang zetten van een proces van communicatie waarin deelnemers elkaars subjectieve redenen respecteren. De begrippen van de kritische psychologie hebben de functie om iedereen in staat te stellen de eigen ervaringen te analyseren. In de praktijk betekent dit dat de begeleiders met vragen en opmerkingen de deelnemers helpen hun ervaringen in een breder kader te plaatsen. En dat zij proberen te laten zien dat mensen kunnen kiezen en zo toekomen aan zelfbeschikking en autonomie. Vanuit een toestand van zorgafhankelijkheid toekomen aan meer regie over het eigen leven.



1 Multiloog[®] is een geregistreerde werkwijze. Vanwege de leesbaarheid wordt in dit artikel Multiloog zonder [®]-teken geschreven.

2 Zie bijvoorbeeld Jungschleger, 2007, Mölders, 1997 en 2001 en www.inca-pa.nl

ander gezichtspunt

Het streven is om impliciete, verborgen kennis naar boven te halen via de dialoog en de beschrijving van ervaringen en belevenissen – zo open, concreet en praktisch mogelijk. Het is deze kennis ‘van binnen uit’ – in plaats van de ongereflecteerde overname van kennis ‘van buiten af’ – die het de persoon mogelijk moet maken om zicht te krijgen op wat er ‘aan de hand’ is en daarmee te komen tot het ontwikkelen van een nieuwe en vooral ‘eigen taal’.

Werkprincipes

Een aantal afspraken zorgt ervoor dat de bijeenkomsten goed verlopen. Deelnemers krijgen de kans hun eigen verhaal te vertellen en moeten bereid zijn te luisteren naar de verhalen van anderen. Als zij iets herkennen in het verhaal van een ander vragen we hen te reageren vanuit hun eigen ervaring en niet meteen tips of adviezen te geven. Elkaar via een tip de maat nemen versterkt het gevoel het niet goed te doen. Dat komt de veiligheid niet ten goede. Ook discussies in reactie op het verhaal van een deelnemer vermijden we. Zo houden we het klimaat voor het goed naar elkaar luisteren zo optimaal mogelijk en stellen we het ‘vrijplaatskarakter’ veilig.

De bijeenkomsten zijn gebaseerd op gelijkwaardigheid. Het streven daarnaar gaat hand in hand met het afbouwen van onderlinge machtsrelaties. Iedereen is vanuit zijn of haar positie en individuele ervaring deskundig. Niemand heeft meer recht van spreken dan een ander. Multiloog-bijeenkomsten zijn ten principale geen therapeutische of behandelingsbijeenkomsten, hoewel er wel therapeutische effecten zijn en men veel nieuwe inzichten opdoet. De deelname aan de bijeenkomsten is op vrijwillige basis en men kan anoniem blijven.

Gespreksonderwerpen

Afhankelijk van het type Multiloog-bijeenkomst – open of gesloten, eenmalig of frequent – kan een breed spectrum aan onderwerpen aan bod komen. Bijvoorbeeld specifieke ervaringen met psychisch lijden of met al dan niet gediagnosticeerde psychiatrische problematiek. Het doel is los te komen van het denken over elkaar in termen van diagnose

of ziekte en te spreken over ervaringen die aan de problematiek of diagnose gekoppeld zijn. Deelnemers wisselen ervaringen uit over hulpverlening, alternatieve vormen van hulp, medicatie, (dwang)opname en over gevoelens als schuld en verantwoordelijkheid. Ook komen algemene problemen uit het dagelijkse leven aan bod: leren omgaan met eigen grenzen, een evenwicht vinden tussen inspanning en ontspanning, omgaan met je administratie of met de chaos in je huis, en het herkennen en aanboren van eigen bronnen van kracht en inspiratie. Vooral de laatste onderwerpen zijn een extra stimulans voor deelnemers aan het gesprek.

Deelnemers aan het woord

In het hiernavolgende staan de eigen ervaringen van de deelnemers centraal. Middels citaten geef ik een indruk van typische, door de jaren heen weerkerende onderwerpen in Multiloog-bijeenkomsten. Ik beperk mij hier tot ervaringen met psychosen, met communicatie en met hulpverlening. Tot slot komen deelnemers aan het woord over de betekenis die Multiloog voor hen heeft.³

Ervaringen met een psychose

Als deelnemers vertellen over wat zij onder een psychose verstaan en over wat er gebeurt als ze in een psychose terecht komen, dan benoemen zij vaak ook de omstandigheden en ontwikkelingen in het eigen leven die aanleiding waren voor die psychose. Aan een psychose gaan vaak langere perioden van slaapprobleem, stress, onzekerheden, spanningen of conflicten vooraf. Men spreekt over problemen op of verlies van werk, of over het wegvallen van een geliefde door scheiding of dood. Velen ervaren deze periode als een tijd van verlies, ook van verlies van ‘greep op het leven’. Het is voor velen een vaak eenzame en beangstigende ervaring.

Mensen geven aan op zoek te zijn naar veiligheid. Een mannelijke ervaringsdeskundige: *Tijdens de psychose zou je het liefst een ‘cocon van veiligheid’ om je heen willen, juist omdat je geconfronteerd wordt met innerlijke conflicten en een existentiële angst. Je voelt je vaak enorm eenzaam. Je hebt geen houvast meer, je bent en voelt je losgeslagen.*



³ De citaten zijn ontleend aan eigen aantekeningen en aan integraal opgenomen gesprekken tijdens open en gesloten bijeenkomsten.



Ook buitengewone gewaarwordingen zoals het horen van stemmen kan gevoelens van angst extra aanjagen. Een vrouwelijke deelnemster: *Ik hoorde stemmen en die verboden mij allerlei dingen. Ik mocht geen vlees meer eten en geen alcohol meer drinken. Ik ging eens met een vriendin uit eten. Daar heb ik vlees gegeten en alcohol gedronken. Toen ik naar huis liep kwam de stem (op) en zei 'Dit doen we met mensen die niet luisteren.' Toen viel ik en brak een rib.*

Soms hebben mensen behoefte aan reactie van de omgeving, voor steun en om de eenzaamheid te doorbreken. Een vrouwelijke ervaringsdeskundige: *Als iemand je tijdens een psychose vragen stelt als 'waarom is dat zo?' of 'hoe wil je dat oplossen?' kun je je gesteund voelen. Het doorbreekt je isolement, het idee van de enige op de wereld te zijn.*

Communicatie

Het ontbreken of verbreken van communicatie is een veel besproken thema. Een door velen genoemd struikelblok in de communicatie blijkt als anderen je alleen nog als patiënt benaderen en andere belangrijke zaken uit je leven negeren. *Ze zien mij alleen maar als ziek en Het enige waar wij het over konden hebben was praten over pillen.*

Zowel ervaringsdeskundigen als familie of andere naasten noemen het (soms sluipend) verlies van contact en vermindering van communicatie. *Ik sloot me af voor haar en ging ervan uit dat ze niet te vertrouwen was, zei een ervaringsdeskundige over zijn zus. Vervolgens vatte ik alles wat ze deed op als een complot.*

Ook familie of partners vertellen over hun ervaringen: *Je hoort wel wat er wordt gezegd, zegt een moeder over haar dochter met psychose-ervaring, maar de gedachten raken niet die van jou.*

Een vriendin over haar partner: *Mijn vriend had genoeg communicatie met anderen en toch ging het steeds slechter. Het bleek dat er al die tijd niet echt contact was.*

Een vader over zijn zoon met psychose-ervaring: *Als er geen communicatie met anderen was wisten mijn vrouw en ik dat het weer mis was. Mijn zoon kwam dan helemaal in een isolement terecht.*

Een ervaringsdeskundige ervaart de overbezorgdheid van haar familie als bron van stagnerende communicatie: *Die bezorgdheid van hen heeft niets met mij te maken, die overbe-*

zorgdheid is iets van hun en dat kan zeer kwetsend zijn. Daarachter zit de opvatting dat 'eenmaal gek verklaard' je dat altijd wel zult blijven.

Het kan ook anders: *Zij moeten vooral duidelijk maken wat hun gevoelens hierover zijn en ze zouden grenzen moeten stellen. Dat is belangrijk, maar veel familieleden willen mensen beter maken.*

Spreken over vastlopende communicatie in het gezin werpt een verhelderend licht op machtsverhoudingen in het gezin. Doordat familie en ervaringsdeskundigen via Multiloog horen hoe het voor de ander is, krijgen deelnemers daar meer oog voor. Een moeder: *Door te luisteren en te zien hoe iemand overbezorgdheid ervaart, lukt het mij met nieuwe ogen te kijken naar het contact met mijn dochter.*

Hulpverlening en hulpverleners

In de relatie met de hulpverlening stuiten ervaringsdeskundigen en familie/naasten op veel onbegrip. Vooral heeft men klachten over de bejegening en de houding van de hulpverleners. Een steeds weerkerende en door velen geuite klacht is het gebrek aan aandacht voor de inhoud van de eigen ervaringen in het algemeen en voor de psychose in het bijzonder.

Een vrouwelijke ervaringsdeskundige: *Ik was een jaar geleden drie maanden psychotisch. Het was al die tijd niet mogelijk voor mij met iemand daarover te praten. Ik stond er volstrekt alleen voor en vind dit nog steeds heel moeilijk.*

Velen plaatsen vraagtekens bij de deskundigheid van hulpverleners. Vooral vragen zij zich af of hulpverleners wel voldoende toegestemd zijn om te (kunnen) luisteren en of ze wel open in kunnen gaan op iemands (levens)verhaal en niet teveel bezig te zijn met 'te moeten scoren'. Veel ervaringsdeskundigen stellen dat dit gevoelde gebrek aan deskundigheid door een houding van zelfoverschatting en arrogantie lijkt te worden gecamoufleerd.

Sommige ouders voelden zich niet serieus genomen in de zorgen om hun kind. Als het al lukt om daarover in contact te komen met de hulpverlener, dan hebben deze ouders de indruk dat de hulpverlener de problemen reduceert tot een opvoedingsprobleem. Zij ervaren dat de schuld in hun schoenen wordt geschoven, terwijl je als ouder toch al met veel schuldgevoelens rondloopt. Een moeder: *Je weet het gewoon niet. Ik kan zoveel redenen bedenken die ten grondslag zouden kunnen liggen aan zijn psychose en heb zoveel schuldgevoelens gehad. Ik dacht als hij nou niet dit ongeluk had*

gehad als tweejarige, niet geïsoleerd had gelegen, als we niet gescheiden waren, als ik misschien niet zulke vervelende vriendjes had gehad... Je barst van de schuldgevoelens.

Hulpverleners, met name in de gesloten groep, herkennen deze problemen. Sommigen zijn in hun praktijk op zoek naar openingen voor een gesprek en het (weer) op gang brengen van de dialoog – een belangrijke reden om aan de groep deel te nemen – en dit blijkt in sommige gevallen te lukken.

Anderen rapporteren gevoelens van hulpeloosheid en van angst als het contact niet tot stand komt of verbreekt. Weer anderen wijten de beperkingen aan de organisatie van de hulpverlening, en wijzen op overbelasting en problemen van structurele aard, zoals de administratieve en werkdruk. Zij bevestigen de noodzaak 'te moeten scoren'. Menig hulpverlener kent de situatie waarin men dacht het werk niet meer aan te kunnen en steeds over eigen grenzen heen te moeten gaan.

Betekenis van Multiloog

De deelnemers spreken in positieve bewoordingen over de betekenis van het Multiloog-project voor hen. De moeder van een dochter met psychose-ervaring: *Door bekendheid met elkaar ontstond er een band waarin je zonder terughoudendheid kon spreken, luisteren en je mening geven. Opvallend was dat bij het verdriet van een hulpverlener, juist een cliënt troostende woorden sprak. Voor mij een bewijs dat de driehoek in onze groep een uitstekend resultaat had en naar ik hoop voor alle deelnemers.*

Deze moeder is enthousiast over wat de halfgesloten groep – een groep in Amsterdam bestaande uit zo'n 10 ervaringsdeskundigen, familieleden en hulpverleners – voor haar betekende. Het zette haar aan tot persoonlijke ontwikkeling en tot een andere kijk op haar kind: zij kreeg meer oog voor zijn vitale aspecten in plaats van nadruk op zijn ziekte. Ze ging ervaren dat het belangrijk is aan 'zichzelf' toe te komen en ook 'eens nee' te durven zeggen en kwam daardoor naar eigen zeggen toe aan het verwerken van gevoelens van schuld. Zij dankt dit aan de uitwisseling van de ervaringen met anderen waarin ook haar eigen handelen ter discussie stond. Volgens haar heeft de Multiloog-groep een duidelijke meerwaarde in vergelijking met lotgenotengroepen van familieorganisaties. Ondanks de positieve functie die deze groepen ook hebben, zoals herkenning en steun, is er het gevaar dat deze ouders elkaar daar in hun rol blijven bevestigen.

Deelnemers waarderen de wijze waarop de bijeenkomsten plaatsvinden. De op de deelnemer gerichte en op gelijkwaardigheid gebaseerde uitwisseling, roept het gevoel op: *hier mag ik zijn met mijn ervaringen, hier wordt naar mij geluisterd, hier word ik serieus genomen en toont men belangstelling.* Dit geeft de moed om ook op andere plaatsen over je ervaringen te spreken. Ook legt het de positieve kanten bloot die gekoppeld (kunnen) zijn aan de ervaring van een psychische crisis of psychose.

Veel deelnemers, vooral ervaringsdeskundigen, geven aan dat het elkaar serieus nemen voor hen een nieuwe en verrassende ervaring is en het contact *met mensen die een psychose beleven boeiend en waardevol.* Voor sommigen, zoals een familielid/naaste zegt, is het een *aanloop naar verwerking van eigen pijn en verdriet, zorg en angst.* De open informatie uit-

wisseling ervaart men als bijzonder. Men ervaart vooral het praten en luisteren als bevrijdend: *Het gepraat over levenszaken vitaliseert.*

Anders gaan luisteren wordt in Multiloog al doende geleerd en zichtbaar gemaakt. Door de vragen van andere deelnemers en de begeleider, krijgt men de ruimte om zichzelf te verduidelijken en dat kan helderheid geven over facetten van het eigen leven. Hierdoor ontstaat een groeiende betrokkenheid en solidariteit met elkaar. Mensen ervaren openheid en veiligheid, en krijgen steeds opnieuw de ruimte om te werken aan een betere verstandhouding met zichzelf en anderen. Men ervaart de heterogeniteit van de deelnemers dan ook als positief. Deze diversiteit maakt uitwisseling mogelijk tussen mensen die in de samenleving verschillende rollen en functies innemen. Allen delen ervaringen met problemen in het dagelijks leven en/of psychisch lijden ook al kunnen de verschillen waarin dat het geval is groot zijn. Het daagt mensen uit zich te bekwaamen in het zich verplaatsen in de positie van de ander.

Ter afsluiting

Het belangrijkste doel van Multiloog is het creëren van handlingsruimte waardoor deelnemers nieuwsgierigheid ontwikkelen naar de eigen ervaringen en die van anderen en waardoor zij de vragen gaan stellen die het mogelijk maken om naar (problematische en tegenstrijdige) ervaringen te kijken.

Dit sluit aan bij de filosofische achtergrond van Kwartiermaken, met name waar Lyotard en anderen over 'meerstemmigheid' spreken. *Juist door de meerstemmigheid in het gesprek draagt Multiloog bij tot de ontwikkeling van een gastvrij-idiom waarin een anders denken over anders-zijn mogelijk wordt bij alle partijen.* (Kal, 2001). Het sluit ook aan bij de praktijk van Kwartiermaken waarin het werken aan een veilige ruimte voor alle betrokken centraal staat. Een belangrijke voorwaarde hiervoor is voldoende aandacht voor machtsrelaties. Alleen dan kan men de eigen ervaringen in relatie tot die van anderen analyseren. Zo kan naast de eigen ook een gemeenschappelijke taal ontstaan. Een taal die het dialogische in het menselijke bestaan bevordert, scheidslijnen van onbegrip en vooroordelen afbreekt en nieuwe wegen baant, naar jezelf en naar anderen.

✍ Heinz Mölders

Literatuur

- Kal, D. (2001) Anders denken over anders zijn. In: *Kwartiermaken. Werken aan ruimte voor mensen met een psychiatrische achtergrond.* Amsterdam: Boom, pp. 76-103.
- Jungschleger, I. (2007) Multiloog geeft inzicht in psychose, in: *Deviant* nr. 55, pp 8-11.
- Mölders, H. (1997) Communicatie over psychisch lijden. In: *Deviant* nr. 15, pp. 8-11.
- Mölders, H. (1999) Het project kunst en communicatie. In: *Deviant* nr. 23, pp. 8-11.
- Mölders, H. (2001) The process of developing an improved understanding: Experiences with a communication project on mental suffering. In: Ben Boog, Harrie Coenen en Lou Keune: *Action Research: Empowerment and reflection.* Tilburg: Dutch University Press.