



Heinz Mölders

KRISTIEN HARMSEN EN GUUS CRUTS

Multiloog[®]-bijeenkomsten: de bijdrage aan herstel

In Utrecht vinden momenteel Multiloog[®]-bijeenkomsten plaats in het Wegloophuis aan de Waterstraat. Wat zijn dit voor bijeenkomsten en welke bijdrage kunnen deze bijeenkomsten leveren aan het herstel van mensen met psychische aandoeningen en psychosociale beperkingen? We deden mee aan een Multiloogbijeenkomst en spraken na afloop met Heinz Mölders, de geestelijke vader ervan.

We zitten met ruim tien mensen rond de tafel in de huiskamer van het Wegloophuis. De meesten hebben wel iets te maken gehad met de ggz. Heinz Mölders leidt het gesprek. Hij legt eerst de spelregels uit: het is de bedoeling dat iedereen de kans krijgt vanuit de eigen ervaring te praten, dat we naar elkaar luisteren en dat we elkaar geen tips geven. Vandaag komt als thema bovendrijven: hoe gaan we om met drukte in ons hoofd? Of je nu wel of geen ervaring hebt in de psychiatrie, iedereen heeft in meer of mindere mate met dit probleem te maken. Heinz nodigt iedereen om beurten uit om te vertellen: wat is die drukte in je hoofd, hoe ontstaat die en hoe ga je daar mee om?

Wat is Multiloog?

Na afloop praten we na met Heinz Mölders, de ontwikkelaar van de Multiloogbijeenkomsten. Hij vertelt dat het concept hiervoor ontleend is aan de kritische

psychologie: 'Aan Multiloog ligt het idee ten grondslag dat wij kijken naar onszelf en naar andere mensen als sociale wezens, als subjecten in de context van de samenleving, zonder een medisch psychologiserende manier van kijken. Het draait allemaal om onze handelingsbekwaamheid in het alledaagse leven en hoe wij soms daarin kunnen vastlopen. Het dagelijkse leven is complex en daardoor komt er wel eens een kink in de kabel.'

Heinz verwijst naar zijn hoofdstuk in het boek *Versterkende gesprekken* (Mölders, 2012): 'Met het Multiloog-project brengen wij daarentegen een proces op gang waarin het mogelijk wordt de dagelijkse tegenstrijdigheden waarmee wij geconfronteerd worden in beeld te krijgen, onze eigen ervaringen en waarnemingen samen met anderen aan de realiteit te toetsen en daarmee onze handelingsbekwaamheid te verruimen. Dit wordt ondersteund door de subjectwetenschappelijke benadering van de kritische psychologie, toegepast op ons dagelijks leven.' (Zie over kritische psychologie ook de rubriek Icoon elders in dit tijdschrift, red.)

Mölders brengt in een Multiloog niet in eerste instantie zijn deskundigheid in als psycholoog, maar creëert als gespreksleider een veilige omgeving. Er blijkt een grote behoefte te zijn aan dit soort gesprekken. Mensen willen gehoord worden, hier is de herkenning, hier wordt er naar mij geluisterd en hier gaan wij gelijkwaardig om met elkaar.

Typerend voor een Multiloog is dat het gesprek plaatsvindt buiten de ggz. Mölders: 'Mensen met en zonder ervaring in de ggz nemen deel en dit geeft een gunstige mix. Ervaringen worden met elkaar gedeeld, maar we blijven hier wel van elkaar af in die zin dat we geen oplossingen gaan aandragen. Te snel met een oplossing komen is sowieso een probleem in de reguliere samenleving. Heel basaal voor een Multiloog is om niet alles meteen te beoordelen.'

De vis en het water

Een Multiloog stimuleert om op onderzoek uit te gaan naar hoe wij verweven zijn in onze culturele context, vertelt Mölders: 'In de mainstream psychologie en in de psychiatrie blijft de wereld waarin iemand leeft helaas buiten beeld. De wetenschap psychologie is geënt op wat zich in lichaam en geest afspeelt en laat de wereld rondom ons buiten beschouwing, wat op iemand afkomt en welke invloed iemand op zijn omgeving heeft. Je kunt een vis niet begrijpen zonder te weten wat water is.' Om erachter te komen hoe je beter in die omgeving kunt functioneren is het van belang dat je kunt vertellen waarmee je worstelt, wat je meemaakt. Hiervoor biedt de huidige ggz te weinig ruimte volgens Mölders: 'Tijdens een Multiloog mag je alles vertellen, zo vaak als je wilt. Ik heb meegemaakt dat na een bijeenkomst iemand bij me kwam die vertelde dat ze al 18 jaar in de ggz behandeld werd en nu voor het eerst kon vertellen wat ze meegemaakt had tijdens haar psychose. Daar had nog nooit iemand naar gevraagd.'

Het idee van Multiloog sluit ook aan bij huidige discussies in de ggz. Diagnoses zoals schizofrenie, en ook het begrip psychose zijn in de ogen van Mölders constructen. 'Hoe kun je al die verschillende ervaringen van mensen onder één

noemer vatten?’ vraagt hij zich af, ‘Zodra je iemand een diagnose geeft als hulpverlener en daar jouw idee van een behandeling aan vastknoopt, ga je voorbij aan het wezenlijke van zo iemand. Je kunt dat beter doen in een dialoog tussen hulpverlener en hulpvrager, op basis van gelijkwaardigheid, waarbij je samen op zoek gaat naar oplossingen.’

‘Multiloog staat haaks op de structuur van de werkwijze van de ggz: je komt daar in een tunnel terecht. Het begint met symptomen die samen tot een diagnose leiden en dan wordt een behandelplan vastgesteld. De hulpverlener plaatst hetgeen de patiënt benoemt in een bepaald kader, in plaats van dat er sprake is van een tussenmenselijke gelijkwaardige dialoog. Bovendien is een diagnose maar de helft van het verhaal. Zo’n etiketje ziet de leefsituatie over het oog waarin de psychische problemen zijn ontstaan.’

Ambulantisering

De Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) biedt kansen, als mensen voortaan in die samenleving worden geholpen, niet meer weggestopt in de duinen. Het lijkt goed om dan in de wijken dit soort bijeenkomsten te organiseren. Het gaat echter niet vanzelf om mensen met verschillende achtergronden bij elkaar te brengen. Mölders organiseert Multiloogbijeenkomsten onder andere in buurthuizen. Daar ontmoet hij bij deelnemers aan de bijeenkomsten toch wel wat weerstand: ‘Je hoort dan mensen zeggen dat ze helemaal niet in die groep thuishoren, want daar zitten mensen met een psychiatrische achtergrond. Uiteindelijk kun je dan het gesprek in goed vaarwater brengen, maar dat vereist wel wat van je als gespreksleider. En dat betekent ook dat je niet wat vrijwilligers kunt vragen om dit soort bijeenkomsten te leiden. Hier is deskundige ondersteuning, begeleiding en organisatie bij nodig. Iemand die de veiligheid van de deelnemers in de buurt behoudt. En wat mij nu juist zorgen baart is dat op allerlei plekken in de zorg juist die deskundigheid wordt vervangen door de inzet van bereidwillige vrijwilligers.’

Multiloog® gaat verder dan de tips en tricks van de psycho-educatie. Het heeft een eigen aanpak met eigen principes en vereist een eigen opleiding. Ook overstijgt een



Beeldmerk Multiloog

Multiloog het lotgenotencontact doordat ook reguliere burgers deelnemen. In het kader van de Wmo zijn er gelukkig mogelijkheden om een Multiloog® op te zetten, bijvoorbeeld in de buurthuizen.

We gaan naar huis met een verfrissende ervaring om nog eens langer over na te denken. We waren even uit de sfeer van de kosten-effectieve evidence-based diagnose-behandelings-combinaties. Het ging even niet om snelle resultaten. De herkenning was er. En we snappen dat mensen boos kunnen worden op de reguliere ggz als zij daar niet hun hele verhaal kunnen vertellen doordat er niet naar hun situatie gekeken wordt. Er schijnt weer een licht aan het einde van de tunnel.

Meer informatie

over Multiloog en actuele data van bijeenkomsten zijn te vinden op www.inca-pa.nl.

Kristien Harmsen is redacteur (zzp) en communicatiemedewerker bij Kenniscentrum Phrenos.

Guus Cruts is wetenschappelijk medewerker aan het Trimbos-instituut.

Literatuur

Mölders, H. (2012). Multiloog: Sprakeloosheid overwinnen. In: Van de Graaf, W., Janssen, M., Mölders, H. (red.), *Versterkende gesprekken. Van monoloog naar dialoog tot multiloog; Emancipatoire gesprekken rond zorg en welzijn*. Amsterdam: Uitgeverij Tobi Vroegh 81-104.

(ADVERTENTIE)

VAARDIGHEDEN EN TECHNIEKEN VOOR (JONG)VOLWASSENEN MET AUTISME (ASS) EN/OF ADHD

OVERPRIKKELING VOORKOMEN

Barbara de Leeuw



ISBN 978 90 8850 531 7 | 128 pagina's | € 19,90
Bestel online op: www.swpbook.com/1762

Een groot deel van de mensen met een autisme-spectrumstoornis (ASS) en/of AD(H)D kampen gedurende hun hele leven met een overgevoeligheid voor prikkels.

Overprikkeling voorkomen is een nieuwe methodiek die zeer praktisch toepasbaar is. Met behulp van de methodiek kunnen overgevoelige mensen zelf signalen en symptomen van overprikkeling herkennen en traceren. Na een verhelderende theorie over de prikkelverwerking en waarneming bij autisme wordt door middel van tips en oefeningen uitgelegd welke stappen er noodzakelijk zijn voor het voorkomen van overprikkeling.

Uitgaven van Uitgeverij SWP zijn verkrijgbaar bij (online) boekhandels in Nederland en België
Postbus 12010 | 1100 AA Amsterdam-Zuidoost | Tel. 020-3307200 | contact@mailswp.com | www.swpbook.com | twitter @SWP01