

Voorlichting geven

Sinds 1,5 jaar geef ik voorlichtingen voor Stichting Borderline.

Dit ben ik gaan doen nadat ik de training Ervaringdeskundigheid heb gedaan die betaald werd door de stichting.

Aan het eind van die training moest ik, net als de andere leerlingen, een eindpresentatie geven. Toen bleek dat ik het heel leuk vind om voor een groep te staan en te vertellen over iets waar ik veel van af weet.

De eerste voorlichting die ik gaf, werd ik meteen in het diepe gegooid. Ik zou met Kavita, onze vorige coördinator, mee gaan naar een voorlichting om te kijken hoe zij dat doet. Ik stond op het perron in Hollandse Rading waar ze de voorlichting zou geven. Toen belde ze op dat ze nog in Utrecht was en dat ze was aangereden op haar fiets. Ze had gelukkig niets ernstigs, maar was flink geschrokken en had pijnlijke schaafwonden. Ze vroeg of ik het zag zitten om de voorlichting te geven. Oeps, dacht ik, maar ik zei toch meteen ja. Per slot van rekening weet ik wat borderline is en ken ik mijn levensverhaal op mijn duimpje.

Toen ik voor de klas stond met zo'n 20 leerlingen zei ik dat dit mijn eerste keer was en dat ik totaal niet voorbereid was. Ik ben begonnen met praten en het ging prima. Na de voorlichting kreeg ik veel complimenten over hoe open ik was geweest over mijn eigen levensverhaal. De docent die de gastles geregeld had vertelde hoe ontspannen en natuurlijk ik over was gekomen. Dat had me goed gedaan en vanaf toen ben ik "officieel" begonnen met voorlichtingen geven.

Ik heb er nu zo'n 20 gedaan en ik vind het nog steeds erg leuk om te doen.

Ik heb voorlichtingen gegeven aan leerlingen van verpleegkundige opleidingen, maar ook aan vriendendiensten (vrijwilligers die maatjes zijn van mensen met een psychiatrische achtergrond), maar ook aan een Informatiesteunpunt voor Cliënten uit de psychiatrie, instellingen die begeleid wonen doen voor psychiatrische cliënten, bedrijven die mensen met een psychiatrische achtergrond weer aan het werk helpen etc..

De groepsgrootte varieert van 5 mensen tot groepen van 30 mensen.

En wat het mij oplevert? Het voelt gewoon heel goed om iets positiefs te doen met mijn ervaringen in de psychiatrie die, helaas, niet altijd positief waren. Bij bijna elke voorlichting zeggen mensen: wat ben je open en eerlijk over jezelf. Of: wat heb ik veel geleerd. Of: wat prachtig om te horen hoe je jezelf herpakt hebt en bent gekomen waar je nu bent.

Voor veel mensen waar ik voorlichting geef is het een ontzettende meerwaarde dat er voorlichting wordt gegeven vanuit het perspectief van een (ex)-cliënt. Ze krijgen zo informatie vanuit een heel andere kant. Dus niet alleen vanuit de hulpverlenerskant, maar vanuit de kant van een cliënt die het allemaal heeft meegemaakt en er goed is uitgekomen.

Astrid van Bezel