

“Ik kan helpen een brug te bouwen”

Interview met Hiske Visser, psycholoog en coördinator ervaringsdeskundigheid bij GGZ Rivierduinen Eetstoornissen Ursula over de meerwaarde van ervaringsdeskundigheid voor de TOPGGz-afdeling.

‘Een eetstoornis is misschien wel de meest onbegrepen psychische aandoening. Door mijn eigen ervaring met een eetstoornis kan ik een verbinding leggen met de patiënt. Ik kan vertrouwen bieden vanuit mijn expertise als psycholoog, maar ook vanuit mijn ervaring als patiënt. Ik zie vaak heel veel machteloosheid bij de omgeving. “Waarom eet je nou niet? Het is een eerste levensbehoefte!” Als je er zelf in hebt gezeten snap je waar het precies mis gaat. In mijn rol als ervaringsdeskundige kan ik helpen om de schaamte weg te nemen en een brug te bouwen.’

Het gaat niet om eten

‘Ik werk op de poligroepen, de ambulante behandeling. De meeste patiënten zijn tussen de 18 en 35 jaar. Ik houd therapie sessies samen met collega’s over bijvoorbeeld eetmanagement en hoe je er mee omgaat. De vragen die ik probeer te beantwoorden zijn: Waartegen ben je eigenlijk aan het strijden? Want het gaat uiteindelijk niet om eten. Waarom heb je de eetstoornis eigenlijk? Aan welke emotionele behoefte wordt niet voldaan?’

Steeds meer bewijs

‘Ervaringsdeskundigheid heeft een meerwaarde voor TOPGGz, maar eigenlijk voor de hele ggz. Bij TOPGGz zie je dat er gewerkt wordt aan innovatie, vanuit een andere kijk of aanpak en dat dit ook onderbouwd wordt. Ook voor ervaringsdeskundigheid gebeurt dit. Hoewel het enorm lastig is om de meerwaarde van ervaringsdeskundigheid wetenschappelijk te onderbouwen, komt er steeds meer bewijs dat het werkt. Ik ben heel nauw verbonden met de onderzoekers uit onze organisatie om het perspectief van ervaringsdeskundigheid mee te nemen in onderzoek.’

Gedragsexperimenten

‘Doorvragen naar de vraag achter de vraag, omdat je snapt waarom iets niet kan, waarom het lastig is, is iets wat ik regelmatig doe. Ook leer ik patiënten om gedragsexperimenten te doen. Ik ga tijdens een behandeling geen druk zetten om aan te komen, maar probeer wel wat te veranderen. En als het moet kan ik ook heel confronterend zijn. Door je ervaringsdeskundigheid heb je bagage om meteen in de verbinding te komen vanuit gelijkwaardigheid.’

Inzet ervaringsdeskundigen

‘Bij Eetstoornissen Ursula werken we inmiddels tien jaar met ervaringsdeskundigen. In eerste instantie waren ervaringsdeskundigen vrijwilligers, maar vanwege de kwaliteit en de continuïteit is ervaringsdeskundigheid een structureel onderdeel geworden van het professionele team. Ik raad andere TOPGGz-afdelingen ook aan om ervaringsdeskundigheid in te zetten. Ga bijvoorbeeld met de patiëntvereniging om de tafel en stel aan hen de vraag: “Wat kun jij bieden aan iemand die op dit moment dezelfde problematiek ervaart”.