

Lister!

MAGAZINE

Clyde Deleon

'Als er in de nacht iets gebeurt, wil ik honderd procent kunnen functioneren om iemands leven te redden.'

Ronald Kemp 'Bij Lister krijg je kansen'

'Hostelbewoners worden overal nagekeken' Antoine Klomp

Marie Anne Brugman 'Ik heb een klik met cliënten'

Wij zijn Lister!

Samen werken aan herstel

- 04 Marlies
- 09 Johan
- 15 Saskia
- 05 Joey
- 10-11 Locaties
- 16 Wendy
- 06 Ronald
- 12 Nela
- 17 Annelies
- 07 Sacha
- 13 Iris
- 18 Clyde
- 08 Marie-Anne
- 14 Tofik
- 24 Karin



19-22 Ervaringsverhalen

- 20 Cristine
- 21 Aefke
- 22 Ton



VOOWOORD

Achtentwintig vrienden

De bewoners van het drugshostel worden overal nagekeken en uitgekotst. Ik praat het liefst met ze over normale dingen. Ze vragen me ook: 'Hoe gaat het met je kinderen?' Ik praat met ze over leuke, gewone dingen. Ik probeer ze van het gebruik af te houden. Ik maak grappen met ze. Ik loop een rondje met ze en probeer ze af te leiden. Als ik me goed voel, voelt mijn werk als ervaringswerker bij het hostel Wittevrouwen niet als werk.

Ik heb zelf een aantal jaren geblowd en cocaïne gebruikt. Daardoor heb ik een psychose gekregen. Als je weinig slaapt en veel gebruikt, breekt je dat uiteindelijk echt wel op. Mijn ouders hadden het niet in de gaten. Ik was veel weg, want thuis was het geen fijne plek voor mij. Toch heb ik positieve herinneringen aan mijn jeugd. Mijn ouders hebben gedaan wat ze konden. Ik heb van mijn twaalfde tot mijn vijftiende geblowd. Toch heb een opleiding als verzorgende gedaan op niveau 3. Verder heb ik al mijn schildersdiploma's en heb ik vmbo- elektro. Vanaf mijn zestiende ben ik begonnen met cocaïne.

Op mijn achttiende stopte ik acuut met alle drugs en alcohol. Daar ben ik nooit voor behandeld. Ik ben een tijd door Lister begeleid. Later ben ik in de ouderenzorg gaan werken. Zelf had ik een moeder die al twaalf jaar dementerend was, dus toen werkte ik eigenlijk ook al vanuit eigen ervaring.

Inmiddels werk ik bij het drugshostel als peersupporter. Ik ben trots om bij dit hostel met mijn eigen ervaring te mogen werken. Niet alleen voor het herstel van bewoners, maar ook van mezelf. Maar ik baal wel eens van alle negativiteit rondom het hostel, het stigma dat er op het hostel heerst. Vaak denken mensen dat hier alleen maar junkies wonen. Dat het hostel het laatste station is. Dat mensen niet meer te redden zijn. Natuurlijk is hier ook wel eens wat. Bewoners zijn soms verbaal fel tegen elkaar. Het gaat dan om drugs en geld of geld en drugs. Ik spring daar niet meteen tussen. Niet alleen voor mijn eigen veiligheid, maar ook omdat ik vind dat bewoners dat zelf moeten oplossen. Je kunt niet verwachten dat het hier achtentwintig vrienden zijn.

ANTOINE
KLOMP (35)
Peer Support
Werker A



'Bij Lister krijg je veel vrijheid en verantwoordelijkheid, maar je moet jezelf ook waarmaken'

MARLIES VAN REENEN (35)
locatiehoofd van
verschillende
locaties in Utrecht

"Ik ben bij Lister begonnen als slaapwacht en invaller. Het was een bijbaantje naast mijn studie arbeids- en organisatiepsychologie. Ik heb daarna een jaar als consultant in het bedrijfsleven gewerkt, maar het was vrij snel duidelijk dat een commerciële organisatie niet mijn ding was. Ik wilde weer terug naar de ggz. Ik miste het contact met mensen. De nabijheid en het gevoel iets te doen dat er toe doet. Na deze switch begon ik als persoonlijk begeleider bij Lister. Na een jaar was ik Coördinator Zorg. Ik vond het heerlijk om met cliënten te werken en dit te combineren met coördinerende taken. Ik heb daarna een nieuwe locatie opgezet voor Lister. Dat vond ik mooi om te doen. Inmiddels ben ik locatiehoofd van verschillende teams in Utrecht. Af en toe kan ik bij een locatie waarnemen of bijspringen. Dat doe ik graag. Ik houd van de afwisseling in mijn werk. In mijn baan als locatiehoofd vind ik het heel leuk om mensen te laten kijken naar hun ontwikkeling. Ik wil ze helpen groeien. Zelf vind ik het ook belangrijk om me te ontwikkelen. Tijdens mijn studie vond ik het al moeilijk om een richting te kiezen. Ik vind zoveel vakgebieden interessant. Nu ga ik binnenkort starten met een Masterstudie klinische psychologie. Daar heb ik zoveel zin in. Ik vind het mooi dat ik daar bij Lister de ruimte voor krijg. Bij Lister zijn de lijnen kort en krijg je veel verantwoordelijkheid en regelruimte. Maar je moet jezelf ook waarmaken. De lat ligt hier best hoog. Ik ben heel trots op mijn teams. Er werken echt leuke en goede mensen bij Lister. Mensen die de kleine stapjes in herstel van cliënten kunnen zien en waarderen. Daar word ik blij van."

JOEY ZOER (27)
woonondersteuner
bij Hostel Wittevrouwen
in Utrecht

"Ik werk sinds kort bij Hostel Wittevrouwen als woonondersteuner. Vanaf mijn zeventiende ben ik hovenier geweest. Ik wilde iets anders in mijn leven. Iets betekenen voor mensen om me heen. Ik heb het zelf ook niet altijd makkelijk gehad en wil er zijn voor mensen die een zwaar leven hebben. Bovendien werd het hovenierswerk fysiek wel zwaar, daarom ben ik me gaan oriënteren op een andere baan. Een vriend van me bracht me in contact met Lister. Ik was meteen enthousiast. Ik vind het heel mooi dat we deze mensen, die door de buitenwereld worden gezien als vieze junkies, een veilig thuis kunnen bieden. Verslaafd zijn is geen keuze. Niemand wil afhankelijk zijn van drugs. Het is een ziekte en ik geloof ook echt dat mensen kunnen herstellen. Elke kleine stap is al goed. Ik vind het heel mooi als mensen blij zijn dat ik in dienst kom. Ze vragen ook hoe het met me is. Eén van de mooiste momenten in het Hostel was dat ik een cliënt een boek voor zijn verjaardag gaf dat hij zelf niet meer kon krijgen. Ik zag de dankbaarheid op zijn gezicht en dat was onbetaalbaar. Ik ben niet bang op mijn werk, maar ben wel eens op mijn hoede. Je moet in dit werk echt wel tegen een stootje kunnen. Als je dat kunt, heb je een prachtige baan bij Lister. Wanneer je goed in je vel zit, kun je heel goed met deze doelgroep werken. Maar mensen prikken echt wel door je heen hoor, als je niet eerlijk en oprecht bent. Als je een slechte dag hebt, voelen zij dat ook. Ik ga in september starten met een BBL- (Beroeps Begeleidende Leerweg) bezig op niveau 4 van het MBO. Ik vind het heel interessant om bij te leren en ben heel gemotiveerd. In de toekomst zou ik graag met ex-gedetineerde jongeren willen werken. Er valt nog zoveel te doen en te ontdekken in de hulpverlening. We spelen allemaal met de kaarten die we gekregen hebben. Ik ben blij dat Lister mij daar de kans voor biedt. Mijn vriendin heeft me altijd gestimuleerd om deze stap te maken en daar ben ik haar tot op de dag van vandaag nog dankbaar voor."

'We spelen allemaal met de kaarten die we gekregen hebben'

RONALD KEMP (31)
Locatiehoofd Hostel
Wittevrouwen

'Kansen krijgen en pakken bij Lister'

"Als beginnend professional ben ik erg geraakt door een cliënt van Hostel Wittevrouwen. Deze cliënt vertelde mij over zijn verleden als ingenieur in Iran, de Golfoorlog, zijn vlucht naar Europa en zijn verkregen vluchtelingenstatus. Na het krijgen van asiel had deze man veel last van trauma's waar geen dokter, pil of therapie hem bij kon helpen. Heroïne bood wel een oplossing, waarna hij erg snel erg verslaafd was geraakt. Hij raakte huis en haard kwijt en is op straat beland. Het hostel bood een relatief veilige plek waar hij naast het gebruik ook weer warmte, een thuis en gezelligheid kon ervaren. Dit was het moment waarop ik besepte dat ieders leven abrupt een andere wending kan krijgen. Het is niet aan mij om hierover te oordelen. Het verhaal achter iemands presentatie vormt het grijze gebied waarin goede zorg voor iedereen wat anders inhoudt. Ik ben hiervan nog steeds onder de indruk. Ook voor mensen met een dergelijk verhaal moet in de samenleving een plek zijn. Ik heb het geluk dat ik bij Lister kansen heb gepakt en gekregen. Bij Lister ben ik begonnen als stagiair en nu ben ik locatiehoofd. Daar ben ik erg blij mee. Ik zit echt op mijn plek als locatiehoofd. Ik ben iemand die steeds weer nieuwe uitdagingen nodig heeft en Lister biedt mij daar de ruimte voor. De afgelopen jaren heb ik veel complexe situaties meegemaakt waarin ik, omdat ik bij Lister werk, naast de persoon heb kunnen staan. In een steeds complexere maatschappij denk ik dat dit nodig is. Ik wil bijdragen aan volwaardig burgerschap voor iedereen. Lister is voor mij een plek waar dit kan en een organisatie die dit voorstaat. Idealistisch of niet, ik streef een gemeenschap na waarin iedereen als burger op zijn of haar manier mee mag doen. Hierbij vind ik dat we moeten streven naar inclusie, dit is voor mij meer dan tolerantie voor onze groep cliënten. Omdat ik inclusie nastreef vind ik het mooi dat we binnen Lister ook actief richting de samenleving zijn. Inclusie kan, vind ik, alleen bereikt worden als iedereen zijn rol pakt. Cliënt én samenleving."

NOOT VAN DE REDACTIE: INMIDDELS IS RONALD KEMP
LOCATIEMANAGER BIJ HOSTEL WITTEVROUWEN.

SAGHA
VAN DER SCHAAP (20)
Slaapwacht bij Lister
Rijnsche Maan

'Mijn werk als slaapwacht is een perfecte combi met mijn studie psychologie'

"In de nacht is het donker en stil en hoewel dat voor sommigen rust geeft, kan dat voor anderen confronterend zijn. Soms wil een bewoner even gerustgesteld worden en dan ben ik er. Mijn dienst begint om kwart over tien 's avonds en in de ochtend ben ik om kwart over acht weer klaar. Gelukkig ben ik een lichte slaper, dus van een appje van een cliënt word ik meteen wakker. Er zijn nachten dat ik gewoon kan slapen, maar het komt wel eens voor dat er een incident is. Met Oud en Nieuw is er een bewoner in het ziekenhuis beland en hij wilde daar niet blijven. Via een videogesprek heb ik hem toen gerust kunnen stellen. Ik heb hem uitgelegd dat het belangrijk was dat hij een nacht in het ziekenhuis bleef en dat heeft hij toen gedaan. Het is fijn dat ik dan iets voor een cliënt kan betekenen. Zelf heb ik een paar jaar geleden een moeilijke periode gehad. Daardoor weet ik hoe fijn het kan zijn om net even dat extra duwtje in de rug te krijgen en hoe waardevol het is om, vooral op kwetsbare momenten, een luisterend oor te hebben. Ik ben nu een half jaar slaapwacht bij Lister. Via een vriend die hier woonondersteuner is, ben ik getipt. Naast mijn werk bij Lister studeer ik psychologie. Het is een perfecte combinatie. Met twee slaapdiensten in de week kan ik daarnaast mijn eigen studietijd indelen. Het leukst aan mijn werk vind ik mijn collega's, ik werk in een fijn team, en het iets kunnen betekenen voor de bewoners. Ik wil graag doorgroeien binnen Lister. De organisatie past bij me en er zijn veel scholingsmogelijkheden. Wat ik uiteindelijk wil doen weet ik nog niet. Het contact met cliënten is voor mij belangrijk. Ook vind ik het leuk om dingen te organiseren. Welke functie daarvoor het beste bij me past hoop ik gaandeweg te ontdekken."

‘Ik ging mee naar een crematie. Heel bijzonder!’

MARIE-ANNE
BRUGMAN (34)
GGZ-specialist
autisme
Houten-Castellum

‘Eigenlijk ben ik helemaal niet super-ambitueus, maar Lister bood mij zulke geweldige kansen en ik word zo enthousiast van de cliënten, dat ik alle mogelijkheden heb aangepakt om verder te komen. Zo heb ik het AutismeCentraalTraject en de Rino-opleiding tot autismespecialist gedaan en de opleiding tot ggz-agoog. Bij Lister krijg ik steeds kansen en mogelijkheden om mezelf verder te ontwikkelen en mijn locatiehoofd gemotiveerd dat ook. Het is heel fijn om te merken dat er mensen zijn die in jou geloven en dat heeft me heel erg gestimuleerd en zelfvertrouwen gegeven. Wat zo interessant is aan de doelgroep van autisme is dat mensen met autisme een andere manier van denken en informatie verwerken hebben. Hun manier van denken is erg interessant, er zijn zoveel associaties en linkjes die gelegd worden die wij niet meteen begrijpen. Het is heel bijzonder en een uitdaging om deze te ontdekken. Het contact en de groei van mensen vind ik heel interessant. Niets is mooier dan cliënten te zien groeien in hun proces naar herstel. Toch zijn sommige gevallen ook heel schrijnend en daar heb ik wel eens moeite mee. Zo was er een cliënt wiens ouders waren overleden. De cliënt wilde graag dat ik mee ging naar de crematie. Ik zat bij haar op de eerste rij. Dat voelde bijzonder. Ik vind het naar om te merken dat zij niemand anders had dan mij om naar de crematie mee te nemen. Dat zijn wel dingen die me bijblijven. Toch zou ik tegen iedereen die dit leest willen zeggen: Kom bij Lister werken. Je krijgt hele toffe collega's, gezelligheid en een hele boeiende baan. Lister heeft hart voor zowel werknemers als cliënten. En dat is heel veel waard.’

Johan
van Pijnacker (36)
peersupportwerker bij
locaties Nieuwegein Noord
en Zuid

“Mijn moeder heeft een bipolaire stoornis. Dat betekent in haar geval dat ze in slechte periodes veel in bed lag. En als ze bleef liggen, kreeg je haar er ook echt niet uit. Mijn vader heeft er na ruim 33 jaar voor gekozen om alleen verder te gaan. Het kwam erop neer dat ik toen een jaar lang voor zijn eigen moeder gezorgd heb. De scheiding van mijn ouders was een kantelpunt in mijn leven. Daarvoor had ik alles best prima op een rijtje. Ik had een vriendin en was stratenmaker. Toen het beter met mijn moeder ging, raakte ik uit balans. Ik had steeds minder zin om te werken. Als stratenmaker moet je echt meters maken en je bek houden. Dat trok ik niet meer. Mijn vader heeft me het vak geleerd en in een bepaalde periode in mijn leven was dit goed voor mij. Maar ik voelde me niet goed, ging steeds meer drinken en het werk was fysiek zwaar. Ik heb toen mijn werk opgezegd, ben thuis komen te zitten en mijn dag- en nachtritme draaide om. Ik dronk de hele dag. In veel gevallen is werk het beste medicijn, maar dat was te simpel voor mij. Mijn verslaving was er gewoon nog. Op het dieptepunt stonden er 30 kratten bier in mijn tuin en was mijn huis een puinhoop. Ik heb toen een gesprek met Kwintes gehad en ben uit huis gehaald. Dit ging even goed, maar toen ging ik toch weer drinken. Nu ben ik 7 jaar clean en dankbaar dat ik ben aangenomen op deze plek. Dat ik anderen mag helpen vanuit mijn ervaring. Na het sollicitatiegesprek heb ik met tranen in mijn ogen een vriendin en mijn ouders gebeld. Ik leef nu in de puurste vorm van het leven. Ik hoef geen dure auto of een boot. Voor mij voelt werken bij Lister als een cadeautje.”

‘Werken bij Lister is
voor mij een cadeautje’

LISTER



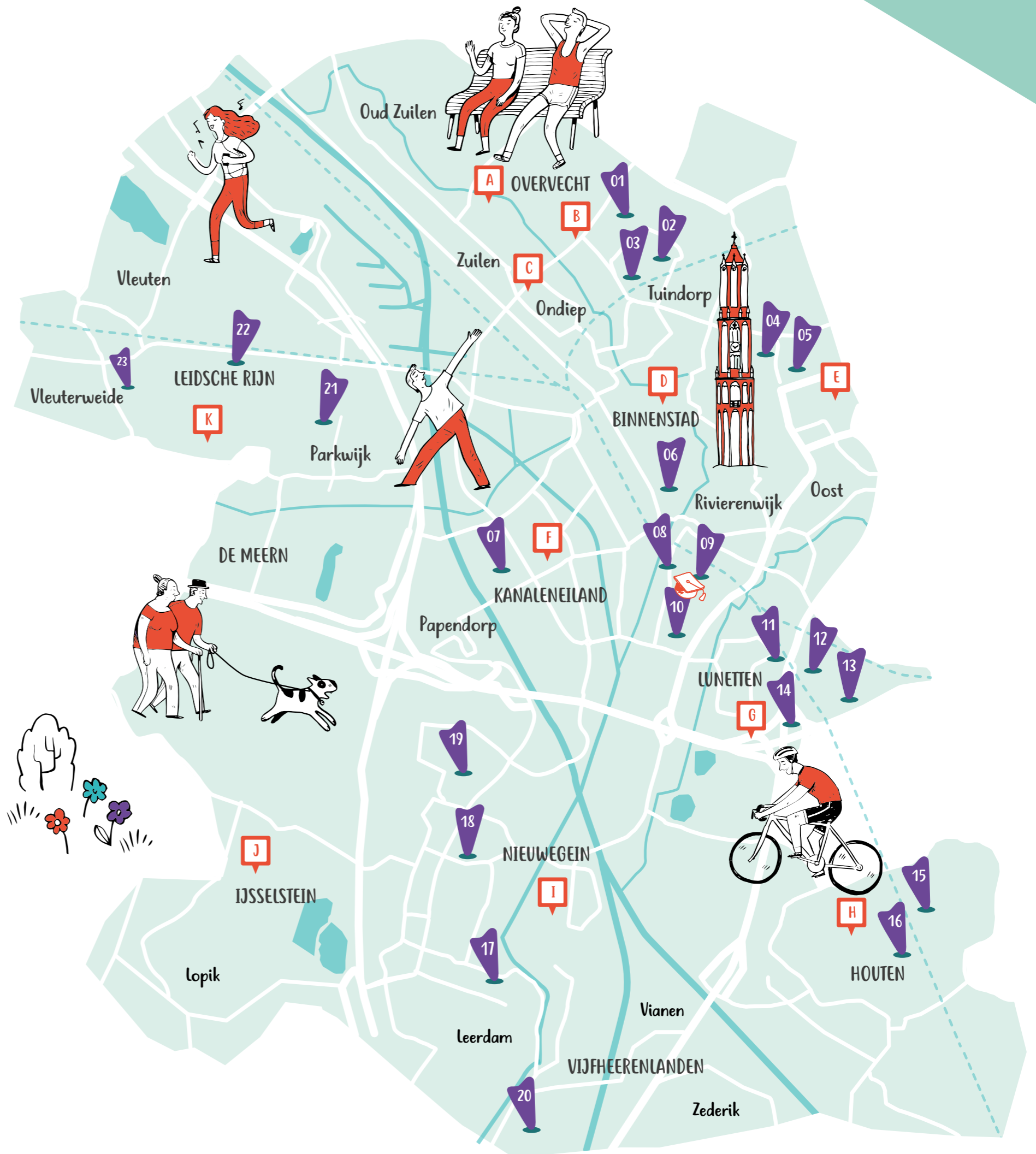
UTRECHT

Onze locaties

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 01 Jaap Edendreef | 13 De Boerderij |
| 02 Utrecht Noordoost | 14 Centraal Bureau |
| 03 Hostel Hogelanden | 15 Spoorhaag |
| 04 Hostel Wittevrouwen | 16 Castellum |
| 05 Wittevrouwensingel | 17 Nieuwegein Zuid |
| 06 Nicolaasstraat | 18 Nieuwegein Noord |
| 07 Kanaleneiland | 19 Galecop |
| 08 Noordzeestraat | 20 IJsselveld |
| 09 Rivierenwijk | 21 Grauwaart |
| 10 Erik Recovery College | 22 Rijnsche Maan |
| 11 Hoograven | 23 Vleuterweide |
| 12 Lunetten | |

GGZ in de wijk

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| A Overvecht Noord | G Zuid |
| B Overvecht Zuid | H Houten |
| C Noordwest | I Nieuwegein |
| D West Binnenstad | J IJsselstein, Vianen, Lopik |
| E Oost Noordoost | K Leidsche Rijn, Vleuten - De Meern |
| F Zuidwest | |



A portrait of Ela van den Brink, a woman with curly brown hair and glasses, smiling. She is wearing a dark blue, vertically striped cardigan over a dark top. The background is a grey brick wall.

'Ik ben helemaal op mijn plek bij Lister!'

NELA VAN DEN BRINK (31)
herstelcoach in Utrecht
binnenstad

"Ik werk al ruim zeven jaar met plezier bij Lister. Er wordt veel van medewerkers verwacht bij deze organisatie, maar daar staat ook veel tegenover. De visie van Lister past goed bij hoe ik in mijn werk wil staan; je krijgt veel ruimte om het werk te doen op een manier die het beste bij jou past als professional. Ik haal er veel voldoening uit om vanuit nabijheid te zoeken naar wat de ander nodig heeft en in de meest complexe omstandigheden te zoeken naar mogelijkheden. De visie van Lister geeft mij alle ruimte om te werken vanuit een basishouding die ik belangrijk vind: contact, gelijkwaardigheid en nabijheid. Daarnaast zijn er vanuit de organisatie veel mogelijkheden om jezelf verder te ontwikkelen; zo ben ik op dit moment bezig met een master Begeleidingskunde en ben ik onlangs herstelcoach geworden. Ik ben ervan overtuigd dat de manier waarop je als team in staat bent om samen te werken de basis vormt voor hoe het lukt om de zorg voor cliënten vorm te geven. In ons team zijn we zijn kritisch en bevragen we elkaar. Er is veel ruimte om buiten de kaders te denken en dat is iets dat mij energie geeft. Ik ben trots op mijn team en vind het leuk om voor een organisatie als Lister te werken."

RIS DOCTER (30)
herstelcoach in Utrecht
binnenstad

"Na mijn afstuderen als hbo-verpleegkundige ben ik gaan werken in een forensische psychiatrische kliniek. Hoewel ik dit met veel plezier deed heb ik na vijf jaar bewust de keuze gemaakt om bij Lister te gaan werken. Een belangrijke reden hiervoor was dat de visie en de werkcultuur bij mij passen. Ik werk hier nu een kleine twee jaar en ben nog steeds blij dat ik deze stap heb gemaakt! Lister is een organisatie die haar werknemers veel vrijheid geeft en investeert in deskundigheidsbevordering. Ik heb het traject naar Herstelcoach bij Lister gedaan waarbij ik de post hbo-opleiding Bemoeizorg heb gevolgd. Ik haal veel voldoening uit het investeren en aangaan van een vertrouwensrelatie met een cliënt om vanuit daar te onderzoeken waar de zorgbehoefte ligt. Met name in complexe casuïstiek vraagt dit soms de nodige creativiteit en geduld. Bij Lister heb je in het zorgproces de vrijheid om 'out-of-the-box' te denken en te handelen. Ik ben ervan overtuigd dat vanuit oprechte interesse, gelijkwaardigheid en contact je samen met de cliënt kunt werken aan herstel. Omdat er veel vrijheid is in hoe het werk vorm wordt gegeven is de samenwerking in het team heel belangrijk. Wij zijn kritisch naar elkaar, geven feedback en zoeken pro-actief de samenwerking op, zowel intern als met ketenpartners en naasten. Uiteraard met als uitgangspunt om zo goed mogelijk zorg te kunnen verlenen. Ik ben trots op de ontwikkelingen die ons team heeft doorgemaakt en hoe iedereen zijn eigen rol hierin heeft."

A portrait of Ris Docter, a woman with blonde hair, smiling. She is wearing a dark blue top. The background is a grey brick wall.

'Ik ben trots op ons team!'

'Ik zet bij Lister mijn eigen ervaringen in'

TOFIK BOUGHRINI (32)
peersupportwerker Utrecht
Noordoost

"Op mijn achttiende ging ik uit huis. Ik woonde op mezelf en heb twee jaar lang heel slecht voor mezelf gezorgd. Ik had op dat moment echt geen aandacht voor een gezonde leefstijl. In combinatie met mijn overmatige cannabisgebruik zorgde dat ervoor dat het op mijn twintigste goed mis ging. In de manische psychose lag de wereld aan mijn voeten. Door de manie raakte ik uitgeput en lusteloos waarop de depressie volgde. Ik ben vijf keer opgenomen geweest op een crisisafdeling. Later kreeg ik zelf steun van een ervaringsdeskundige. Zij sprak dezelfde taal als ik. Nu zet ik bij Lister in team Utrecht Noordoost mijn eigen ervaringen in om anderen te helpen. Ik ben daarnaast, samen met twee andere ervaringsdeskundigen, campagnebeoegbeeld van RIBW Alliantie. Eigenlijk moest ik op een gegeven moment accepteren dat ik te maken had met een blijvend iets. Accepteer wat je niet kunt veranderen en verander wat je niet kunt accepteren. Verder heb ik geleerd dat ik mijn netwerk in kan zetten. Je kunt best vrienden worden met je 'maatje'. En leeftijd maakt daarin echt helemaal niets uit. Ik ben overtuigd van de islamitische boodschap. Het geeft mij rust en balans in het leven hier en nu. Voor mij is het geloof een tool die je nodig hebt voor de tijd waarin we nu leven. Het geloof daagt mij uit om de strijd met mezelf aan te gaan. Ieder mens maakt in zijn leven dingen mee die heftig zijn. Maar je kunt alles aan wat je mee-maakt. Alles".

SASKIA SULENTA (39)
herstelcoach gebiedsteam
GGZ in Utrecht West &
Binnenstadt

"Sinds april 2018 ben ik in dienst als herstelcoach bij gebiedsteam Utrecht Binnenstad en West. Hiervoor heb ik een studie HBO-V en Algemene Sociale Wetenschappen gedaan. Het werken met cliënten inspireert mij; hun verhalen verrijken mijn kijk op het leven. Ik stel mij elke werkdag ten doel om ook hén te inspireren, in welk opzicht dan ook. Hierin de juiste aansluiting vinden geeft enorm veel voldoening. Het ambulante werk past mij goed; ik geniet van het fietsen door de stad, het buiten zijn tussen de afspraken door ook wanneer de zon niet schijnt. Ik ben trots op mijn nieuwsgierigheid naar meerdere waarheden. Het menselijk brein fascineert mij en ik houd ervan om meer te ontdekken. Ik interesseer mij bijvoorbeeld voor complementaire zorg in het algemeen en transpersoonlijke psychologie in het bijzonder. De focus op medicatie en de emoties die daar vaak mee gepaard gaan, stuiten mij wel eens tegen de borst binnen de ggz. Ik vind het mooi om voor een organisatie te werken die focust op herstel en gelooft in de kwaliteiten van elk individu waarbij de ontmoeting van mens tot mens centraal staat. Lister biedt mij de kans om mij door middel van scholing te specialiseren in de psychiatrie; ik kijk er naar uit om na de SPV-opleiding verder te groeien binnen de organisatie en mijn kennis en ervaring nog breder in te kunnen zetten."

'Het menselijk brein fascineert mij'

WENDY VAN RIJNSOEVER (41)
GGZ-specialist
autisme, de Pauw in Nieuwegein

“ASS staat voor Autisme Spectrum Stoornis en dat is een heel bijzondere wereld om in te werken. Je moet als medewerker in staat zijn de taal van je cliënt te begrijpen en deze te tolken naar het netwerk om hem heen. Het is soms net of je twee talen spreekt. Het blijft altijd een uitdaging hoe de allerbeste zorg te bieden. De functie GGZ-Specialist ASS ontstond door de reorganisatie binnen Lister. Ik heb, naast mijn jarenlange ervaring op locatie De Pauw, ook de drie delen van de Rino-opleiding Autismespecialist gedaan. Toen ik bij Lister startte, snapte ik helemaal niets van autisme en juist dát vond ik de ultieme uitdaging. Ik had al ervaring in diverse vakgebieden, zoals justitie, kinderopvang, persoonlijkheidsstoornissen en heb zelfs een uitstapje naar de journalistiek gemaakt. Ik vind studeren namelijk fantastisch! Toen ik bij Lister de mogelijkheid kreeg om na het eerste opleidingsjaar (Autismedeskundige) door te leren, heb ik dat met beide handen en veel enthousiasme aangegrepen. Ik ben begonnen als persoonlijk begeleider en dan sta je met je voeten in de klei. Dat is de basis van je vak, je contact met cliënten. Als GGZ-Specialist ASS mag ik meedenken hoe de beste autismespecifieke zorg te leveren, de kwaliteit onder alle omstandigheden te borgen. Je denkt en werkt op een ander niveau. Ik begeleid ook nieuwe collega's en ondersteun in complexe casuïstiek. Het is goed continu te reflecteren en te controleren of de begeleiding nog aansluit en of we signalen missen. Autisme is een informatieverwerkingsstoornis: als je het niet weet, zie je het niet. De cliënt loopt hier soms al zijn hele leven tegenaan. Ik ben blij met de ondersteuning die ik vanaf de start bij Lister van mijn leidinggevende heb ervaren. Zij denkt altijd mee hoe mijn kennis op De Pauw ingezet kan worden. Ook heb ik veel ruimte gehad om aan werkgroepen deel te nemen en met eigen ideeën te komen. Nu ik GGZ-Specialist ASS ben, kan ik die ideeën ook verder uitwerken, omdat ik daar nu meer tijd voor heb.”

‘Toen ik bij Lister startte, snapte ik niets van autisme!’

ANNELIES VAN LOOKEREN (40)
trajectbegeleider
Leidsche Rijn

“Toen ik bij deze locatie kwam werken, werkte bijna niemand van de bewoners. Werk en dagbesteding waren gebieden die op de laatste plaats kwamen. De begeleiders hadden het te druk met de andere leefgebieden. Toen besloot het team een trajectbegeleider in dienst te nemen. Die expertise heb ik vormgegeven. Inmiddels heeft negentig procent dagbesteding of een baan. Als je een potentiële werkgever vertelt dat iemand een psychische aandoening heeft, schrikken ze wel eens. Werkgever, families, scholen, instanties – hebben er vaak weinig ervaring mee en zullen snel gaan zeggen dat je nu niet meer kunt werken of dat je niet meer mag werken. Wat ik zo mooi vind aan mijn werk als trajectbegeleider is dat ik niet naar het psychiatrische stuk kijk, maar naar de persoon die ik mag begeleiden. Ik kijk naar iemands kracht en kwaliteiten, daar zoek ik dan een passende baan of dagbesteding bij. De mensen die ik mag begeleiden in hun zoektocht naar een werkplek of opleiding, zijn stuk voor stuk kanjers. Zij steken hun nek uit in een maatschappij waar het hebben van een diagnose nog steeds een groot taboe is en grote gevolgen hebben. Help dit beeld mee veranderen! Een tijdje begeleidde ik een man die twintig jaar niet meer regulier gewerkt had. Hij gebruikte veel drugs en leefde geïsoleerd. Hij zag of sprak amper iemand. Toen hij me vertelde dat hij graag (vrijwilligers) werk wilde gaan doen, zijn we samen pad gegaan. We hebben veel werkplekken bezocht en werkgevers gesproken. Uiteindelijk koos hij voor een baan als orderpicker bij de Hema. Het gaf hem energie, structuur, eigen inkomsten en sociale contacten. Deze man had nooit verwacht dat hij zou kunnen werken met zijn aandoening. Het heeft hem een enorme boost gegeven en mij ook. Het valt mij op dat er te weinig transparantie is binnen de ggz. Bij Lister staan we naast de cliënt. Het zou mooi zijn als dit binnen de ggz doorgetrokken wordt. Toch valt het mij op dat er nog vaak achter iemands rug gemaaid en gebeld wordt. Degene waar het om gaat, wordt niet voor vol aangezien. Een gemiste kans. Wat ik zo mooi vind aan mijn werk? Dat is vooral het drieluik van ondernemen, coaching en het onderdeel zorg. Werken bij Lister betekent vrijheid en dan krijg ik vleugels.

‘Werken gaf hem een enorme boost. En mij ook’

C **LYDE DELEON (40)**
Slaapwacht en
woonondersteuner
bij Spoorhaag, Houten

'Ik ben cliënt geweest bij Lister. Vanuit de forensische psychiatrie ben ik bij Lister Hoograven terecht gekomen. Door problemen in de relationele sfeer is het misgegaan en heb ik een delict gepleegd. Mijn omgeving heeft me dat vergeven en het gaat nu echt goed met mij. Binnen de TBS-kliniek heb ik veel geleerd. Ik praat nu over mijn gevoelens. Als je met dingen zit, kun je daar beter over sparren met collega's dan dat je er alleen mee rond blijft lopen. Ik ben inmiddels heel positief ingesteld, dus ik kies altijd een goede oplossing voor een verhaal of probleem. Ik heb heel veel gedaan. Ik ben bij Lister begonnen als woonondersteuner en later kreeg ik een contract aangeboden als slaapwacht. Hoe ik dat voor elkaar heb gekregen? Gewoon door keihard te werken. In de nachten dat ik actief ben als slaapwacht, blijf ik ook wakker. Ik doe dan online cursussen om mezelf nuttig te maken. Als er in de nacht iets gebeurt, wil ik honderd procent kunnen functioneren om iemands leven te redden. Ik zou het mezelf niet vergeven als er iets gebeurt omdat ik niet goed wakker was. We hebben ook Netflix, dus je hoeft je in de nachten niet te vervelen. Verder doe ik ook veel op het gebied van brandveiligheid van Lister. De hele combinatie van beveiliging, brandveiligheid en begeleiding vind ik echt geweldig. Als ik eens een gesprek heb met een cliënt die gespannen is, kan ik daarna weer een klusje doen dat om een heel andere energie vraagt. Dan kan ik even iets makkelijk doen. Mijn collega's vinden mij soms te streng naar cliënten toe, ik kan heel punctueel zijn. Daar word ik dan op aangesproken en daar leer ik van. Het is heel belangrijk dat een team steun en vertrouwen geeft. Mijn doel is om vooruit te komen in het leven. Bij Lister kan ik me ontwikkelen, maar ik wil ook niet al te veel vooruit kijken. Ik heb zoveel shit meegemaakt in mijn leven, het wordt nu tijd dat ik in het moment leef.'

'Bij calamiteiten wil ik voor 100% kunnen functioneren'



'Ze hielp mij de regie te pakken'

Ervaringsverhalen



‘Ze hielp mij de regie te pakken’

“Ik redde mezelf altijd wel. Dat zei ik tenminste. Toch kon ik eigenlijk meer hulp gebruiken dan ik toegaf. De start bij Lister was heftig, echt een sprong in het diepe. Ik was er slecht aan toe, wilde niet meer leven, wist niet wat ik moest, wat ik wilde, wat ik kon.”

Ik startte met het afstemmen van alle betrokken lijnen: huisarts, psychiater, psycholoog, noem maar op. Ik vertrouwde niemand, dat is nog steeds moeilijk. In 2006 kreeg ik de diagnose borderline waar ik niet 100 procent achter stond. Ik had meer het idee dat mijn problemen met vroeger te maken hadden. Ik had traumaverwerking nodig. Na veel wachten, vechten, mij niet begrepen voelen, kwam Lister en dus Céline in mijn leven die mij steunde en die een team met mij vormde in de gesprekken met hulpverlening. Zij zag gelukkig dat ik precies wist wat ik wilde, maar dat hulpverleners daar nooit helemaal naar luisterden en teveel op mijn problematiek focusten. Ik had dan de neiging om mezelf te blijven herhalen, en tenslotte in mijn gefrustreerde schulp te kruipen. Céline kon mij daar goed uithalen door te zeggen dat ik daarmee niet bereikte wat ik wilde. Elke keer weer de cirkel ingaan, hielp uiteindelijk niet. Celine bewoog met mij mee, maar stuurde niet.

Zo hielp ze mij om eindelijk de regie te pakken. De vraag of een hulphond iets voor mij kon betekenen, kon ik al snel met een volmondig ‘ja’ beantwoorden. Ik kon direct haar emoties bij een hond kwijt en ze kwam tot rust. Ik kreeg meer zelfvertrouwen, minder spanning en meer regie over de herbelevingen van vroeger. Nooit gedacht dat dit kon. Toen ik bijna uit Friesland vertrok, was Dobby daar, mijn hulphond, mijn maatje, mijn alles. Hij is altijd dichtbij, maakt mij wakker uit nachtmerries en haalt mij zelfs uit een herbeleving als die te lang duurt. De minst tactische manier is dan een poot in mijn gezicht.”

‘Ik heb mijn leefstijl veranderd’

“Ik was al bijna tien jaar stabiel op het moment dat ik bij Lister solliciteerde en het leek dan ook niet per se relevant om te benoemen dat ik zelf gediagnosticeerd was met een bipolaire stoornis. Bovendien wilde ik aangenomen worden op mijn kunnen en niet op mijn ziekte-ervaring.”

Ik heb een studie sociale psychologie afgerond, heb werkervaring op communicatief en zorggebied en heb een aantal boeken geschreven. Maar ik ben wel – achteraf – in bepaalde periodes van mijn leven ernstig depressief en zwaar manisch geweest. Op mijn dertigste is bij mij een bipolaire stoornis geconstateerd. Ik besloot destijds mijn leefstijl om te gooien omdat ik het zonder medicatie wilde ‘kunnen’. Ik stopte acuut met alcohol drinken omdat ik geregeld meer dronk dan goed voor me was, ging met regelmaat sporten en stapte elke ochtend op de fiets naar mijn werk. Ik ben heel blij dat ik mijn leefstijl drastisch heb aangepast, maar toch raakte ik toen in een enorme depressie. Ik denk dat ik het aan mijn nieuwe leefstijl en mijn stabiele omgeving te danken heb dat het zo lang goed ging. Maar tien jaar later ging het toch weer goed mis en ik durfde me niet ziek te melden. Ik schaamde me, maar kon echt niet werken omdat de depressie me compleet had overgenomen.

Een ziekteverloop is niet altijd te voorspellen, ook niet als je je keurig aan de leefregels houdt. Zo doorliep ik mijn zwangerschappen bijvoorbeeld zonder problemen en het moederschap gaat me ook heel natuurlijk af. Al zeg ik het zelf. Tot mijn grote geluk heb ik alle ruimte gekregen om te werken aan mijn herstel tijdens mijn werk bij Lister. Geregeld had ik contact met collega's. Voor mij was het prettig om in contact met mijn werk te blijven. Nu gaat het goed. Ik hoop nooit meer zo ziek te worden. Maar het is in ieder geval fijn om bij een organisatie te werken die vrijheid, vertrouwen en verantwoordelijkheid geeft. Ik ben heel blij met mijn baan.’





‘Echt contact maken zit hem in kwetsbaar durven opstellen’

‘Ik wil graag van betekenis zijn voor zichzelf en anderen. Ik had al jaren ideeën over hoe de zorg voor mensen met een psychische en verslavingskwetsbaarheid in elkaar zou moeten steken. Ik wilde meer met herstel, ervaringsdeskundigheid en zelfhulp.’

Ik denk namelijk dat herstelprocessen het best tot uiting komen als je vrije ruimte hebt waar ervaringsdeskundigen samenkomen en zelf activiteiten opzetten. Het zou gezien kunnen worden als informele zorg. Enik bestaat overigens uit de woorden ‘één’ en ‘ik’. We worstelen namelijk samen met onze kwetsbaarheden, daar zijn we ‘één’ in. Maar je hebt ook nog je eigen ‘ik’. Enik dus. Ik ben trots dat Enik al veel heeft bereikt op naamsbekendheid. Enik heeft op vele symposia gestaan. Ook mond-tot-mondreclame en sociale media hebben hun uitwerking. Dat blijkt uit de hoeveelheid mensen die het recovery college bezoeken. Er komen zelfs bezoekers uit Groningen, burgermeesters, wethouders en directieleden van ggz-instellingen komen kijken hoe het er hier aan toe gaat.

Ook is er aandacht voor Enik vanuit het buitenland. Uiteindelijk zijn ze enthousiast en willen ze ook een soort Enik in hun eigen stad opzetten. Ik vind het geweldig dat er nu zorg is die op een andere manier ondersteuning biedt. Hier kan je zelf kiezen waar van jij denkt wat bij je past en het onderwerp waarmee je aan de slag wilt gaan. En niet dat een ander je dat op de mouw spelt. De reguliere zorg houdt te weinig rekening met de ander. Vaak wordt gedacht dat een ander het beter weet dan jijzelf. Ik ben zelf ook ervaringsdeskundige. Gelijkwaardigheid en wederkerigheid gelden niet alleen voor deelnemers, maar ook voor de betaalde ervaringsdeskundige professionals bij Enik. Echt contact maken zit hem in het kwetsbaar durven opstellen en het delen van het eigen verhaal.”



**Samen werken
aan herstel
in Utrecht!**

Colofon

Vragen, suggesties of opmerkingen over dit magazine?
Mail dan naar: communicatie@lister.nl

Lister! Magazine
is een uitgave van Lister.

Redactie:
Aefke ten Hagen, Karin Hultink,
Mathieu Iking, en Antoine Klomp

Fotografie:
Thomas van Galen, Willem Mes,
Elizabeth Wattimena

Ontwerp en opmaak:
Bureau van Gijs

Druk:
Drukkerij Libertas, Utrecht

Redactieadres:
Lister Communicatie,
Furkplateau 15, 3524 ZH Utrecht



Bij Lister gaan we uit van wat wél kan, ook als het om jouw carrière gaat. We bieden je werk met betekenis, de ruimte om jezelf te zijn en meer uit jezelf te halen. Bovendien investeert Lister veel in opleidingen en is er volop de mogelijkheid om jezelf te ontwikkelen. Lister biedt je veel vrijheid en eigen verantwoordelijkheid in je werk.

Lister ondersteunt mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid of verslaving. Wij bieden hulp bij wonen, werken en leren om een zo zelfstandig mogelijk leven te leiden. Zie jij ook meer in mensen en heb jij onvoorwaardelijk vertrouwen in hun herstel?

**Zie jij ook meer in
mensen en heb jij
onvoorwaardelijk
vertrouwen in hun herstel?**

Neem contact met mij op!
Ik ga graag met je in gesprek.
Karin Hultink (Recruiter)
App of bel: 06 82 94 90 01.
karinhultink@lister.nl

