

Omdat haar zoon een paar jaar geleden deelnam aan een retreat van Enik Recovery College in Utrecht, raakte Karin van Bentum geïnteresseerd in wat ‘herstel’ betekent. Ze nam een kijkje bij Enik en vroeg communicatiemedewerker en ervaringsdeskundige Hugo van Buren wat een herstelacademie nou eigenlijk doet.

Herstel met eigen regie

Bezinnend wandelen, Omgaan met autisme, De kracht van hoop, Meer zelfwaardering. Zomaar een greep uit het brede aanbod van workshops, trainingen en *retreats* (meerdaagse trainingen) dat Enik biedt. Sinds de oprichting, vijf jaar geleden, is het programma steeds verder uitgebreid. Het unieke aan deze academie is dat die voor honderd procent wordt gerund door *peers*, mensen die gelijksoortige ervaringen delen.

Enik Recovery College is een herstelacademie voor mensen die persoonlijke ervaring hebben met ontwrichting door een psychische aandoening of verslaving. De trainers zijn allemaal ervaringsdeskundigen met didactische ervaring.

Het programma is kosteloos voor de deelnemers. Enik wordt bekostigd vanuit de gemeente (Wmo) en de ggz.

Enik Recovery College heeft meerdere locaties in Utrecht.

www.enikrecoverycollege.nl

Waar staat Enik Recovery College voor?

Hugo van Buren: ‘Wij zijn een herstelacademie. Werken aan je herstel staat centraal. Herstellen gebeurt natuurlijk ook als je onder behandeling bent of begeleid woont. Wij zijn dan ook aanvullend op de behandeling, maar bij ons zie je geen behandelplannen, psychiaters of diagnoses.

Bij Enik beschouwen we mensen gewoon als persoon en niet als patiënt. Je hebt hier zelf de regie en je maakt zelf keuzes. Een belangrijk doel is het overbrengen van energie en inspiratie door het contact met ervaringsgenoten. Het is voor veel mensen moeilijk om na een ontwrichtende situatie hun leven weer op de rails te krijgen en ‘de oude’ te worden. Ook al is er een behandeling met therapie en medicatie (geweest), vaak mist er nog iets; het persoonlijk herstel. De trainers van Enik hebben dezelfde route al eerder bewandeld en kunnen je helpen om in dat proces verder te komen.’

Welke programma’s bieden jullie?

‘We hebben een groot aanbod. Van introducties of workshops van één dagdeel tot wekelijkse trainingen en werkgroepen. We organiseren ook retreats waar je fulltime, een midweek bij ons bent. De trainers en groepsleiders zijn onderdeel van de groep, vertellen uit eigen ervaring en doen gewoon mee.

In de WRAP-trainingen (Wellness Recovery Action Plan) maak je een persoonlijk levensplan waarin je uitwerkt wat jij nodig hebt om je goed te (blijven) voelen, wat de signalen zijn die je uit balans brengen en wat je hiervoor in kunt zetten.

We bieden ook creatieve werkgroepen op het gebied van schrijven, rappen, theater of mindfulness. De trainingen en werkgroepen worden begeleid door twee trainers, van wie er één bij Enik werkt en één een vrijwillige co-trainer is. De trainers zijn allemaal ervaringsdeskundigen met didactische ervaring.’

Toen mijn zoon in 2017 deelnam aan een vijfdaagse retreat, ging hij tussendoor steeds naar huis.

Hij ondervond te veel prikkels en stress en was niet genoeg gefocust om mee te doen. Het moet dus al redelijk goed met je gaan om aan zo’n groep deel te kunnen nemen. Klopt dat?

‘De kunst is natuurlijk om mensen op het juiste spoor te zetten om uit het aanbod de keuzes te maken die bij die persoon passen. Misschien was de retreat destijds niet de juiste keuze voor jouw zoon, gezien de fase waarin hij toen zat. Inmiddels hebben we het Trefpunt. Daar kun je op een laagdrempelige manier anderen ontmoeten en kennismaken met het aanbod van Enik. Daar kun je goed kijken wat er bij jou past.’



Bij ons zie je geen psychiaters, diagnoses of behandelplannen

Moet ik herstel zien als 'verwerking'?

Hugo: 'Ja, deels kan je dat zo zien. Het is het herstel van je eigen vermogen, kracht, rust en balans. Maar dat is niet voor iedereen hetzelfde. Herstellen bij Enik is gericht op eigen regie en zelfhulp. Het ontwikkelen daarvan doe je door je te spiegelen aan en te sparren met anderen. Uiteindelijk zoekt ieder zijn eigen weg en kan niemand jou die weg aandragen.'

Wat verwachten de deelnemers van het herstel?

'Dat ligt aan je persoonlijke doel. Dat kan een onderdompeling zijn en kijken waar het toe leidt of het zoeken naar aanknopingspunten. Het kan gaan om persoon-

lijk herstel, maar ook re-integratie en stapjes zetten om je maatschappelijke positie weer in te nemen. Er is een enorme kloof tussen waar je staat als je 'klaar' bent met de behandeling en weer meedoen in de maatschappij. Die kloof proberen te dichten, dat is wat je hier komt doen.

Enik moet je zien als onderdeel van een netwerk. Alleen met Enik kom je er niet. Je hebt ook behandeling, huisvesting, begeleiding, familie en bezigheden nodig om het pad te bewandelen. Maar Enik kan wel een cruciaal puzzelstukje zijn.'

Zijn er ook deelnemers die niet herstellen?

'Ja. Dat is de tragiek van de problematiek. Niet iedereen kan zich eraan ontworstelen. Misschien heb je pech en halen de problemen je in. Dat is geen kwestie van hoe sterk je bent, maar wat er op je pad komt. Hoe verloopt de ziekte bij jou, in welke fase van het leven zit je, heb je een vangnet of niet? Dat hangt allemaal samen. In hoeverre je met zwaar weer om kunt

gaan, bepaalt voor een groot deel of je kunt herstellen. Hoe beter je 'gereedchapskist' gevuld is, hoe meer je in staat bent om stormen te doorstaan. Weerbaarheid is het vermogen om met dingen om te gaan. Herstel is de dagkoers, maar weerbaarheid is cruciaal. En juist die vaardigheden kun je aanleren en van elkaar leren. Een hoop trainingen bij ons heten daarom ook 'omgaan met ...'

Een herstelacademie werkt gelukkig voor veel mensen wél. Het versnelt je herstel en je hoeft niet in je eentje te ploeteren en te worstelen om eruit te komen. Het is een troost om te weten dat je er niet alleen voor staat. Wat we bij Enik willen bevorderen is dat je - ondanks klachten en tegenslagen - toch probeert om er iets van te maken. En tegenslagen horen bij het leven. Ook mensen zonder aandoeeningen hebben daarmee te maken.'

Naast de cliënt moeten de naasten vaak ook herstellen. Heeft Enik daar ook oog voor of zelfs een aanbod voor?

→ VERVOLG

‘Wel oog, maar op dit moment geen aanbod. De gesprekken in de groepen met *peers* zijn totaal anders dan die met naasten. Het is een ander proces en dus een ander herstel. Dat vraagt andere kennis en vaardigheden. Om dat er ‘even’ bij te doen is voor Enik te hoog gegrepen. Je maakt dan het begrip *peers* te ruim, want ouders, broers en zussen zijn geen *peers*. Het is zeker belangrijk en er moet ook aandacht en een aanbod voor zijn, maar dat laten we aan andere partijen over.’

Hoe komen jullie aan deelnemers?

‘Via onze programmaproject, internet en mond-tot-mond-reclame. Daarnaast ook via hulpverleners (ggz-instellingen, buurtteams, huisartsen). De behandelaar of begeleider kan de cliënt stimuleren om bij ons een kijkje te nemen, maar van dwang kan geen sprake zijn; de motivatie moet van binnenuit komen. Anders werkt het niet in de groep en doorbreek je het idee van hoe mensen elkaar inspireren. Open zijn en respect hebben voor elkaar is heel belangrijk voor het groepsproces.’

Doet Enik ook aan nazorg?

‘Deelnemers zijn altijd welkom om terug te komen voor een praatje of voor een nieuwe training, maar ze zijn hier niet in behandeling en in die zin past nazorg niet.’

Is Enik de enige herstelacademie?

‘Er zijn meerdere herstelacademies maar soms heten ze anders. De meesten zijn verbonden aan ggz-instellingen.’

Na een rondleiding door het gebouw, dat volhangt met kunst die door deelnemers is gemaakt, stap ik voldaan weer in de auto. Wat mooi dat er zoiets bestaat als een herstelacademie. De sfeer bij Enik is open, ontspannen en positief. Als ik naar het aanbod kijk, zou ik graag willen dat mijn zoon het nog eens probeert. Ik kan hem er niet naartoe sturen, maar ga wel mijn best doen hem te motiveren om nog eens naar het aanbod te kijken.

Karin van Bentum