Een persoonlijk pad tot ervaringswerker

- Mijn zoektocht naar sporadisch welzijn -

[PP/ SLIDE 2]

"Ik zit in een dwangbuis.

Zoiets als een persoonlijkheid.

Ik heb mezelf bij elkaar.

Jullie hebben jezelf bij anderen.

Zal ik jou pijn doen of mezelf?

Jou pijn doen lijkt me het leukst.

Als ik wil spreken bijt ik op mijn tong, zo proef ik de letters.

Ik ben altijd vrolijk.

Ik kan heel blij kwaad zijn, jij kunt alleen maar boos kwaad zijn.

Ik ben graag traag, voor mij is het altijd nog maar daarstraks.

Als ik je roep, kijk je om.

Zie je wel dat jij al ginder bent?"

Geen betere woorden om de kern te vatten van wat er schuurt aan mijn binnenkant, dan dit gedicht van wijlen Herman de Coninck.

Mijn leven is altijd al een zoektocht geweest naar sporadisch welzijn. Mijn twijfels zijn illustratief voor wie ik ben, met een constante vleug van onderhuids onbehagen, wat ongelukkig zijn. Deze zoektocht naar houvast is geëvolueerd naar een steviger kern om op terug te vallen. Uiteindelijk hebben die onzekerheden me op mijn persoonlijk pad tot ervaringswerker gebracht.

Identiteit en doelstelling

Als ex-verpleger met een psychische kwetsbaarheid, grijp ik de kans om met mijn ervaringskennis én professionele bagage samen, vanuit eenzelfde basishouding de strijd aan te gaan tegen het wij-zijverhaal.
Via getuigenissen en het streven naar samenwerking, zet ik mijn maatschappelijke engagementen om in concrete doelen.

Die engagementen vertrekken vanuit wie ik ben:
mijn aantrekkingskracht tot woorden en taal; mijn filosofische zoeken; de schaduwkant van mijn lijdensdruk; de krijgskunst Taekwon-Do als rode draad in mijn leven; mijn betrokkenheid naar de samenleving toe; en tenslotte mijn autisme als kwetsbaarheid én maatschappelijk breekijzer tegelijk.
Die drijfveren en eigenschappen bepalen mijn mensvisie.



Vaak voel ik me overprikkeld, overweldigd door de wereld en de maatschappij: te veel prikkels, te snel, te flitsend …

Dikwijls weet ik geen blijf met wat ik voel en hoe ik ermee moet omgaan.

Meestal heb ik het idee ergens vooral niet bij te horen, als een buitenstaander de anderen te observeren. Sociale contacten en communicatie lopen vaak stroef.

Ik kan dan heel bang worden in zulke situaties. En eenzaamheid loert steeds om de hoek. Het is een poging tot beschrijving van hoe broos mijn lemen voeten zijn en hoe mijn handicap zijn vuige werk doet …

[PP/ SLIDE 3]

Kwetsbaarheid en herstel

Deze blokkerende Taekwon-Do-move *[tonen]* illustreert het delicate evenwicht tussen nabijheid en afstand. Tussen het sociaal gemotiveerd zijn om tot verbinding te komen met anderen, en het opzoeken van veiligheid en bescherming in de eigen cocon om met sociale angstgevoelens om te gaan.



De volgende songtekst van Dido triggerde voor het eerst het besef van mijn handicap, van mijn anders-zijn:

" *But if my life is for rent*

And I don't learn to buy

Well, I deserve nothing more than I get

'Cause nothing I have is truly mine "

Het is een gevoel of soort van gewaarwording, lang vóór ik rationeel inzag dat ook het omgaan met mijn beperkingen een vorm van herstel is.
En ook lang vóór ik levenskwaliteit als het hoogste goed zag…

Verbondenheid en andere inzichten

De betekenis van dingen delen binnen relaties en mensen écht blijven toelaten in mijn leven, staan veruit op de belangrijkste plaats qua persoonlijke inzichten. Communicatie van emoties en luisteren zijn cruciaal om tot een 'klik' te komen. Vanuit mijn autisme is dat een elementaire en tegelijk aartsmoeilijke opdracht.

Jezelf zijn werkt het best. Jezelf in vraag stellen en voortschrijdend inzicht zijn fundamenteel. Ik zie de mens als een geheel, en dus méér dan iemand met een ziekte of beperking. De mens is een expert in zijn eigen leven.

Ik ondervond dat ik andermans weg kan erkennen én dat ik dicht bij mezelf mag blijven. Ik voel ruimte in mezelf om te luisteren naar iemand anders, en aan de andere kant schuw ik de confrontatie minder. Er zit meer rek op wat ik me kan permitteren als ervaringswerker dan als hulpverlener. Er is meer ruimte.

Je hoeft niet per definitie 60 jaar te ploeteren om een zeker evenwicht te bereiken, sommige inzichten te verwerven of radicale keuzes te maken.

Dat geeft me zelfvertrouwen, ik kan een rolmodel zijn voor jongere mensen en zo meer erkenning geven en een ondersteunende rol spelen in andermans proces.

Maar er is ook een schaduwzijde …

Het autisme legt zijn gewicht op mijn bestaan. Daarmee omgaan is een dagelijkse evenwichtsoefening. Zelfzorg is een item dat hoog op mijn agenda moet blijven staan. Herstel betekent tevens kans op herval. Voor mij concreet betekent dat terugvallen in drankmisbruik, in een depressie verzinken of door sociale angsten op mezelf worden teruggeworpen.

De maatschappij en organisaties die ervaringswerkers tewerkstellen, moeten de werkomstandigheden vergemakkelijken en meer ruimte creëren om wat minder te mogen functioneren. Althans, in een ideale wereld …

Kritische houding en empowerment

Ik heb in ziekenhuizen, een gevangenis en onthaaltehuizen gewerkt, en dat vanuit een rechtvaardigheidsgevoel om toch een verschil te proberen maken.

Ik was leider in de jeugdbeweging, deed als gewetensbezwaarde mijn burgerdienst, verrichte vakbondswerk als delegee; ik zette me in als verpleger - en nu als ervaringswerker- voor psychisch kwetsbaren, en ik treed op als ambassadeur voor autisme.

En dat vanuit een strijdbare instelling tegenover de maatschappij, die ons een verpletterende druk oplegt. Daardoor ontlopen mensen erkenning en missen kwetsbaren vaak noodzakelijke gezondheidszorg.
De zwarte lijsten en wachtkamers zijn ontelbaar.

Ik heb al jaren besloten om nog zo weinig mogelijk mee te stappen in die ratrace. Daardoor ontkom ik meestal aan de druk en dat bevordert mijn kwaliteit van leven buitengewoon goed.
Ik probeer mijn frustraties uit te werken naar de organisatie of de maatschappij toe, in plaats van naar beneden te stampen, en dus niet naar lotgenoten of meer kwetsbare mensen - zoals zo vaak gebeurt.
Het lijkt me een keuze.

We kennen als gemeenschap onze kracht niet meer: het besef dat we ons vanuit het principe van de solidariteit kunnen verzetten tegen die collectieve waanzin van het systeem. Tegen de toenemende druk die ons op de schouders wordt gelegd door de politiek en de media die daarin meegaan. Die afzwakkende verbondenheid onder mensen is in onze hoog-individualistische samenleving nochtans een broodnodig geneesmiddel tegen de verzuring.

Ik wil als ervaringsdeskundige via getuigenissen aan scholen, cliënten en professionals en als rolmodel naar jongeren en collega's toe, mijn steentje daartoe bijdragen. Ik wil in cocreatie met therapeuten en verpleegkundigen blijven samenwerken. Zo blijf ik geloven in de maakbaarheid van de maatschappij.

En die positie wordt ondersteund door mijn levenspassie Taekwon-Do die als een rode draad door mijn leven loopt.
Het maakt deel uit van mijn pad naar zelfontplooiing, door de principes van integriteit en doorzettingsvermogen in de praktijk te brengen en uiteindelijk in het echte leven in te passen. Door kracht uit te stralen en vertrouwen te geven aan anderen. Dat krijgskunstparkoers loopt ook reeds 36 jaar doorheen mijn persoonlijk bestaan.

Bovendien kwam ik in balans na mijn officiële autisme-diagnose. Het was een van de voornaamste kantelmomenten in mijn leven en bracht heel wat hoop met zich mee, ondanks de klank van deze blijvende handicap.

Mijn recentste kantelpunt was de keuze voor ervaringswerk: mijn vrijwilligerswerk als ervaringsdeskundige in een psychiatrisch centrum en mijn simultane opleiding tot ervaringswerker. Het gaf een nieuwe schwung aan mijn leven en zicht op een hoopvoller toekomstbeeld.

[PP/ SLIDE 4]

Hoop en betekenisgeving

Ik heb sommige idealen in concrete doelen weten om te zetten, door te zijn wie ik ben en te doen wat ik kan. Doorheen het fysieke en mentale struikelparkoers van mijn leven, ben ik erin geslaagd op mijn eigen pad te blijven.

Ik blijf gelijkwaardigheid nastreven tussen mensen, hetzij cliënten, ervaringswerkers of hulpverleners. Beperkingen of geen beperkingen.

Als ervaringswerker kan ik daar als brugfiguur fungeren.

Als ex-hulpverlener mét cliëntervaring combineer ik beide werelden, en met de nodige professionaliteit vervul ik een belangrijke functie juist door rolverwarring te vermijden.



Ons aller doel is uiteindelijk om af en toe een beetje gelukkig te zijn, de zoektocht naar sporadisch welzijn waar ik mijn uiteenzetting mee begon.

Ik wil mijn persoonlijke ervaringen niet verloren laten gaan, datgene wat ik in de loop der jaren heb opgebouwd aan wijsheid. Ik heb geen kinderen, maar ik wil mijn ervarings- en kenniserfenis niet weggooien. Door als ervaringswerker ten dienste te staan van anderen, kan ik die verder doorgeven aan zij die daarvoor open staan. Dat is ook een belangrijk deel individuele zingeving die ik wil toevoegen aan de herfst van mijn leven.

Ik pleit ervoor dat we ons niet laten wijsmaken dat we steeds een betere versie van onszelf moeten worden. We zijn goed genoeg. Mildheid is de boodschap.

Dicht bij onze kern blijven, zeggen wat we denken en doen wat we zeggen lijkt me de eerlijkste en kortste manier om bij onze echtheid te geraken. Het zijn opvattingen en waarden die alleen maar versterkt zijn doorheen mijn opleiding als ervaringsdeskundige.

Hoe het ook zij, de realiteit is wat ze is: met onze rugzak én de nodige steunwieltjes erbij, zullen we het moeten doen. Daar is geen weg rond.

Mijn huidige stabiliteit, en wat ik voor andere mensen kan betekenen, is momenteel voldoende om me gaande te houden, en een perspectief te blijven hebben voor de toekomst.

En in se ben ik nog altijd de jongen die met verwondering naar de wereld staart, die de maatschappij vaak niet goed kan volgen, en toch op zijn wijze een aparte weg vindt om door de samenleving te struikelen.

“I did it my way.”

En het is goed zo.

…

[PP/ SLIDE 5]

Het is een voorbeeld van hoe een soort herstelverhaal kan geschreven worden. Sommigen doen het aan de hand van voorwerpen, beelden of liederen. Anderen met een gedicht, schilderij of collage. Maar de essentie blijft dat je als gekwetste ziel een manier vindt om vorm te geven aan jouw eigen, persoonlijk verhaal. Van daaruit kun je vertrekken om een hoopvol perspectief te bieden aan lotgenoten en andere gehavende geesten.

Het is mijn queeste om mijn eigen ervaringen te mogen delen in de hoop dat mensen dingen kunnen oppikken waar ze iets mee zijn of verder mee kunnen. Een herstelverhaal schrijven is altijd dubbel: het doorleefd uiten van je eigen binnenkant én het sporadisch raken van iemand anders binnenkant.
Als er een klik is, dan kan het voor beiden louterend zijn, dat is net zo binnen de hulpverlening in de GGZ. Zonder klik werkt het niet. De verbinding tussen mensen is steeds essentiëler dan de psychologische technieken, hoe competent die ook worden toegepast.

De samenwerking tussen mensen met ervaringskennis, met professionele bagage, en vanuit wetenschappelijk onderzoek, is zeer belangrijk en zal in de toekomst nog significanter worden. Ook de financiële en organisatorische support vanuit de overheid en organisaties als Psyche blijft essentieel om de levensnoodzakelijke herstelondersteunende zorg te faciliteren en te laten groeien.

Het vertrouwen is in onzekere tijden mogelijk nog onontbeerlijker geworden. Laten we deze kansen grijpen en opnieuw luisteren naar elkaars verhalen, zodat mensen opportuniteiten krijgen en niet hoeven te blijven steken in het moeras van hun eigen machteloosheid.

Dank je wel om te luisteren naar mijn uiteenzetting.

Eddy Van Damme,
september 2026, mededeling Congres GGZ Wilrijk.