

De kracht van kwetsbaarheid

In gesprek met kwartiermaakster Madeleine Prinsen

Photovoice

Photovoice is een methodiek die in de VS op velerlei manier gebruikt wordt om groepen mensen een stem te geven die die niet vanzelfsprekend hebben. De methode steunt op de kracht van beelden. Beelden kunnen iets laten zien waar woorden met al hun letterlijkheid soms niet toe in staat zijn.

Ingebed in een framework van gezamenlijke bijeenkomsten wordt aan deelnemers gevraagd foto's te maken die voor hen betekenisvol zijn in het licht van hun ervaringen als psychisch (ex)patiënt. Deze foto's vormen het uitgangspunt voor onderlinge uitwisseling van ervaringen, en hernieuwde pogingen die onder woorden te brengen.

Madeleine Prinsen is ervaringsdeskundig kwartiermaakster bij de GGz-Breburggroep in Oosterhout, en freelance HEE-docent. HEE staat voor *Herstel, Ervaringsdeskundigheid en Empowerment*. Samen met kwartiermaakster Dominique Leenders strijdt zij tegen stigmatisering met behulp van *Photovoice*, een methodiek die zij leerde kennen in Boston (VS).

Wijze mensen

Madeleine: “Als ik nadenk over hoe vérstrekkend een stigma kan zijn, komt bij mij toch vooral mijn tijd op de afdeling van een psychiatrisch ziekenhuis boven. Daar werden we, als ‘gekken’ bij elkaar, vereenzelvigd met ons veronderstelde ziektebeeld, of beter nog: met het bijbehorende setje medicatie. Woede, wanhoop, verwaarlozing, elke menselijke reactie op die ervaring van opgesloten zijn en isolement werd herleid tot je ziekte. Dat bracht bovenop het gevoel van anders zijn en er niet (meer) bijhoren, de verlammende angst mee dat je er nooit meer uit zou komen.

Toen me dat toch lukte, droeg ik voor mijn gevoel het stigma als een merkteken met mij mee. Omdat ik dacht dat iedereen aan me kon zien dat ik een psychiatrisch verleden had, had ik me geharnast tegen die kwetsbaarheid, wat het vervolgens voor anderen weer moeilijker maakte om ‘normaal’ met mij om te gaan. Dat kun je pas overwinnen als je de moed hebt om onder ogen te zien wat er met je aan de hand is. Daar is inzicht voor nodig, niet alleen in wat je overkomen is, maar ook in je kracht. Gedurende jaren van af en aan opgenomen te zijn, leerde ik vooral van lotgenoten, van mensen die mij niet in de eerste plaats als cliënt zagen, maar als mens, als gelijkwaardige. Dergelijke ontmoetingen met ‘wijze mensen’ waren onontbeerlijk om weer zelfrespect op te bouwen.

Zulke wijze mensen ontmoette ik ook toen ik als vrijwilliger fietslessen ging geven aan allochtone vrouwen. Leren fietsen was de praktische doelstelling, maar stond natuurlijk ook voor zelfstandig in beweging komen. Die vrouwen waren verdwaald in onze westerse samenleving, en bang voor bijna alles. En toch wisten ze hun kracht en hun gevoel voor humor aan te wenden om te overleven. Daarnaast was mijn collega in dat project een soort ‘maatje ter plaatse’: iemand die mij steeds steunend tegemoet trad, die wist dat ik ‘gek’ was geweest, maar dat helemaal niet erg vond - dat helpt enorm.¹ Dat was iemand die mij bovendien te kennen gaf dat ze ook veel van mij leerde, waardoor er *wederkerigheid* ontstond.

Anders kijken naar ‘gekke’

Ik ben ervan overtuigd dat het overwinnen van stigma's daar moet beginnen waar stigma's ontstaan. De angst voor mensen die uit de bocht gevlogen zijn, die de kluts zijn kwijtgeraakt, is zo sterk en zo algemeen, omdat iedereen diep van binnen wel weet dat ‘gekke’ een gevolg is van ervaringen en gevoelens die henzelf ook kunnen overkomen.

Achter de zogenaamde gekke zit altijd een verhaal. Die verhalen proberen we elkaar te vertellen in de HEE-groep, en bij de *Photovoice*-cursus. Daarmee kunnen we de zelfhaat die het gevolg is van (zelf)stigmatisering bestrijden, en plaats laten maken voor een groeiend gevoel van eigenwaarde. Daar wordt onze eigen-wijsheid gevoed.

De GGz moet naar buiten treden en bepleiten dat mensen erbij horen en mee mogen doen zoals ze zijn. Dat niet alle nadruk zou moeten liggen op ‘normaal’ doen of op ‘totale genezing’. Ik zou bovenal willen dat er anders gekeken wordt naar gekke, zowel binnen als buiten de GGz. Dat is voor mij de kern van kwartiermaken.

Wij zijn allemaal kwetsbaar. Die kwetsbaarheid kun je afdekken of de rug toekeeren. Je kunt haar ook omarmen: als ik me in mijn kwetsbaarheid kan laten zien, ben ik onkwetsbaar geworden. Ik hoef immers niks meer te verbergen; ik sta puur in de waarheid. In die zin hebben mensen met een psychiatrische achtergrond de samenleving veel te leren, want zij zijn ‘daar’ al geweest, ze zijn dikwijls alles al kwijtgeraakt, ze hebben niks meer te verliezen. Onze maatschappij, waarin de norm voor wat ‘normaal’ is steeds strenger en veeleisender wordt, heeft nood aan die kwetsbaarheid.”

¹ Kal (2001), pp. 69-70

Photovoice is een gezamenlijk ondernomen, helende oefening in het uitdrukking geven aan wat men heeft meegemaakt, en nog steeds ervaart. Voor de deelnemers is het een bewustwordingsproces van hoe stigmatisering en zelfstigmatisering hun leven beïnvloeden, en hoe ze zich daartegen kunnen verweren. Dat geeft kracht om als ervaringsdeskundige naar buiten te treden. Het in de cursus gemaakte materiaal wordt gebruikt in exposities, in voorlichtingsbijeenkomsten voor, en discussies met een breder publiek. Op die wijze naar buiten te treden is een empowerende ervaring, die bovendien effectief bijdraagt aan stigma-bestrijding.