

Reflectie op het World Café

Erik P.A. Stevens



Zo was het op donderdag 19 november in de polyvalente zaal van Sint-Jan de Deo. Een remarkable namiddag, vol geroezemoes, een bijennest, een divers gezelschap van ervaringsdeskundigen, familieleden, hulpverleners, mantelzorgers en beleidsmensen, die aan cafétafeltjes, lukraak in kleine groepjes met elkaar in gesprek gingen – rond de thema’s Herstel en Leefkwaliteit.

Zij waren met zo’n vijftientigen ingegaan op onze oproep om ervaringen, belemmeringen en hoop met elkaar te delen – via een drietal diepgaande dialooggesprekken.

Maar eerst en vooral moet ik U toch iets vertellen over de methodiek : het World Café. World Café staat voor een creatief participatieproces om in een grote, vaak heterogene groep een diepgaande dialoog tot stand te brengen. Hierbij staan gelijkwaardigheid, betrokkenheid en luisterbereidheid van alle deelnemers voorop. Op deze manier kunnen vrij snel kennis en inzichten over een bepaald thema worden uitgewisseld.

Kenmerkend is dat je in een informele sfeer – uitnodigend, zoals in een gezellig café, liefst met een drankje – in groepjes van vier personen aan een tafeltje gaat zitten. Zo ben je makkelijker bereid om ideeën, gevoelens en ervaringen met anderen te delen. Er volgt een gesprek van zo’n 30 minuten rond een vooraf

goed voorbereide, centrale vraag. Iedereen is vrij om intussen op een vel papier (of de papieren tafelbescherming) iets te noteren of te tekenen.

De samenstelling per gesprekstafel verandert, omdat je na elke korte conversatieronde doorschuift naar een ander groepje. Er blijft echter altijd één persoon aan de tafel zitten als gastheer/gastvrouw. Aan het begin van elk gesprek geeft die aan de nieuwkomers kort toelichting over de belangrijkste ideeën en thema's die voorheen aan zijn/haar tafel aan bod kwamen. Zo worden de inzichten naar andere tafels meegenomen en ontstaat er een snelle informatie-uitwisseling en een kruisbestuiving in de zaal.

Tijdens de gespreksrondes wordt erover gewaakt dat de deelnemers een aantal regels in acht nemen zodat ze op een dieper niveau met elkaar in contact kunnen treden. Niet het argument en het bewijs van eigen gelijk, maar dialoog en luisterbereidheid staan hierbij centraal. De etiketteregels komen hierop neer: richt je aandacht op wat voor jou werkelijk belangrijk is en lever je bijdrage (iedereen heeft immers wel iets in te brengen); spreek vanuit je hart en je hoofd (dus ook je aanvoelen en je persoonlijke inzichten doen ertoe); luister naar de anderen en probeer hen te begrijpen; luister ook naar het gezamenlijke, het diepere en tracht in dit alles structuur en patronen te zien; schrijf; krabbel, teken en speel (met ballpoints, stiften,...), maak plezier en geniet.

Enkele vooronderstellingen liggen aan de basis van elk World Café. Vooreerst wordt er van uitgegaan dat de nodige kennis en wijsheid in de groep zelf aanwezig en toegankelijk zijn. De informele aanpak zorgt ervoor dat de drempel verlaagt voor wie zich niet zomaar in een grote groep durft uiten. Zo komen stemmen aan bod die anders niet worden gehoord. Gemeenschappelijk inzicht evolueert immers uit de waardering van unieke bijdragen, de verbinding van mensen en ideeën, een wederzijdse luisterbereidheid en de ontmoeting rond dieperliggende thema's en vragen. Doordat in dit effectieve participatieproces iedereen op diverse en creatieve manieren met elkaar is verbonden, kan de collectieve intelligentie ook zichtbaar en deelbaar worden gemaakt.

En dat hebben die vijftig participanten mogen beleven. Er werd gesproken vanuit het hart en het hoofd: er werd met milde aandacht naar elkaar geluisterd; er werd geschreven, gekrabbeld, getekend en gespeeld; er was plezier en ontroering, er was gedeelde hoop en verwachting. De deelnemers verwoordden het zo: 'Hoe moeilijk is het niet om uit die rol van hulpverlener te stappen?' of 'Je bent niet beperkt, je kan leven met een beperking' of 'De positieve houding van de gesprekspartners en hun talenten hebben mij geraakt' of 'Steun heb je echt nodig van je omgeving en van je lotgenoten' of 'De herinnering kwam boven aan een heel moeilijke fase in mijn leven' of 'Wat een openheid om over kwetsbare, pijnlijke levenszaken met elkaar in dialoog te gaan'. Ook 'We komen er niet altijd uit, spreken wij wel dezelfde taal?' of 'Do it yourself'. En ook 'leefkwaliteit is iets individueels maar rouw is van alle mensen'. Iemand anders schrijft: 'Grote verwondering over de diepzinnigheid van de ervaring van mensen die ooit met een psychose in aanraking kwamen'. En tenslotte: 'Aandachtig luisteren is veel moeilijker dan praten'.

In de tweede groepsdialoog werd afgetast wat belangrijk is in zorg en hulpverlening als de leefkwaliteit van de hulpvrager centraal staat.

En wat blijkt, wat is de top zeven?

1. Alles draait rond een fundamenteel respect voor de mening, de vraag en het ritme van de patiënt.
2. Het juiste tempo is het tempo van de hulpvrager.
3. Zorg op maat is gebaseerd op vertrouwen en gelijkwaardigheid.
4. Een open dialoog, samen een traject afleggen, inspraak en luisteren, creëert verbondenheid, perspectief en een Wij-gevoel.
5. Continuïteit van zorg overstijgt organisaties, behandelafdelingen, individuele hulpverleners. Continuïteit wordt waargemaakt door een gans netwerk van diverse actoren, waaronder de patiënt, zijn familie, de hulpverleners, maar ook zijn vrienden, kennissen en lotgenoten met elkaar in dialoog.

6. Naast de beperkingen is er de eigen veerkracht, zijn er mogelijkheden en interesses, zijn er eigen verantwoordelijkheden en kwaliteiten. Hulpverleners moeten geloven in het kunnen van de hulpvrager, en nu en dan een duwtje geven in de rug, maar mislukken mag ook, er is een fundamentele waardigheid in het nemen van risico's.

7. Lotgenotencontact, van elkaar leren, ervaringen delen dat helpt. Maar er is nog een hele weg af te leggen naar zelfhulp en onderlinge steun, naar au sérieux genomen worden en erkend worden als ervaringsdeskundige, met een eigen stem.

Ondertussen werden de tafelbladen volgeschreven, met dingen die niet vergeten mochten worden:

'Niet te veel overnemen'

' Buiten de lijnen kleuren'

' Ideeën van patiënten kunnen inspiratie zijn voor hulpverleners'

' Psychiatrie houdt niet van kritiek'

' Als werk, gezin en een relatie belangrijke waarden zijn, dan ben ik doodongelukkig'

' Luisteren naar andermans verhalen helpt'

' Hoop, geloof en af en toe een schop onder je gat'

' Levenskwaliteit is ook leren omgaan met je beperkingen'

' Er mag een hoek af'

' Gesprekken met hulpverleners zijn vermoeiend'

en zo ging dat maar door...

Tijdens de derde gespreksronde vroegen we ons af wat het beleid en de maatschappij als geheel konden bijdragen aan de 'leefkwaliteit' van mensen met een psychische beperking.

Ik kan u garanderen er is nog werk aan de winkel in Vlaanderen.

Luister even mee naar deze eisenbundel:

1. Een financieel toegankelijke, laagdrempelige zorg dicht bij huis, zo normaal als mogelijk.
2. Voldoende therapeutisch personeel, in thuisverpleging, in wijkgezondheidscentra, terugbetaling van psychotherapie en erkenning van psychologen – psychotherapeuten.
3. Ontwikkelen, ondersteunen en stimuleren van ervaringsdeskundigen. Eerst en vooral via zelfhulpgroepen en zelforganisatie. Maar ook als lid van hulpverlenende teams. Als buddy's en coach in mantelzorg. Als counselor in psycho-educatieve trajecten – gericht op zowel hulpverleners, als familieleden, maar ook inschakelbaar bij vorming op scholen en bij brede maatschappelijke beeldvormingsacties.
Het stigma rond de psychiatrie zal pas verdwijnen als de ervaringsdeskundigen voor zichzelf spreken en zichtbaar worden, onder andere in de media.
4. Aan het beleid wordt gevraagd om te durven investeren in wat niet direct economisch rendabel is. Geen inactiviteitsvallen, maar vloeiende overgangen zodat werk en vrijwilligerswerk echt toegankelijk worden. Want arbeid geeft zin en hoop aan het leven.
5. En tenslotte moet de prestatiedruk in onze maatschappij naar beneden. Het tempo ligt te hoog. Er moet meer ruimte en tijd zijn voor genieten, voor ontspanning, voor humor en warmte, voor rust en voor spiritualiteit. Meer tijd voor luisteren, verhalen vertellen, samen beleven en solidariteit want een cultuur die niet voor zijn 'zwaksten' zorgt geraak in verval.

Beste vrienden, collega's, lotgenoten tot zover de oogst van ons World Café. Wij mochten deze analyse, deze verwachtingen en deze dromen niet voor ons houden. Vandaar deze dag.

Vandaar hebben wij jullie hier vandaag uitgenodigd. Om te luisteren en te dialogeren samen met enkele vrienden uit Engeland en Nederland – die ook deze analyse hebben gemaakt) en er lessen uitgetrokken hebben. Wij gaan vandaag leren uit hun ervaringen. Want wij zijn ervan overtuigd: de psychiatrie moet kantelen, moet veranderen, van boven naar beneden en van binnen naar buiten. Wij zijn erg gelukkig, want onze oproep is gehoord. Wij zijn hier met zijn driehonderdtwintigen, uit gans Vlaanderen, veertig ervaringsdeskundigen, tien familieleden, twintig studenten en tweehonderdvijftig hulpverleners.

Een mooi forum om deze multiloog verder te zetten. En dat gaan we nu al doen tijdens de lunch.

Erik P.A. Stevens
29.04.2010