

Charlotte uit Emmen zat jarenlang in een gewelddadige relatie, nu helpt ze anderen. En dat doen steeds meer ervaringsdeskundigen

Rosalie Mulder • Gisteren, 18:00



Charlotte Feijen. Foto: Boudewijn Benting

Eigen regie nemen en taboes bespreekbaar maken. Dat is het doel van ervaringsdeskundige Charlotte Feijen (51) uit Emmen. Zelf stapte ze uit een jarenlange gewelddadige relatie. „Hoe uitzichtloos het ook lijkt, het kan anders.”

Charlotte groeide op in een onveilige thuissituatie met onder meer een chronisch depressieve moeder. Rond haar vijftiende kreeg ze haar eerste depressie en op haar negentiende kwam daar ook suïcidaliteit bij. „Ik had het gevoel dat ik niet werd begrepen en anders was dan anderen”, vertelt ze.

Tijdens een periode van intensieve therapie kwam ze haar toenmalige partner tegen. Hij mishandelde haar, zowel fysiek als emotioneel. „Ik had therapie voor mijn depressie en suïcidaliteit, maar ik heb toen nooit wat over het geweld verteld.”

Rond haar twintigste raakte Charlotte onbedoeld zwanger. Ze trouwde met haar gewelddadige partner, maar scheidde een halfjaar later toch van hem. „Ik wilde dit niet voor mijn dochter. Door haar durfde ik het aan om uit de relatie te stappen.”

Vooroordelen

De keuze om haar agressieve man te verlaten heeft een paar jaar geduurd. Dat zij niet eerder wegging, stuitte op onbegrip. Het is iets waar veel vooroordelen over bestaan, merkt Charlotte. „Toen ik nog in die situatie zat en met hem trouwde, kreeg ik te horen: 'je vraagt er zelf om, ga bij hem weg'. Dat oordeel van mensen heeft me heel erg geraakt.”

Want vertrekken is niet zo makkelijk, legt ze uit. „Als het escaleert, heb je maar even de tijd om te beslissen om weg te gaan. Want daarna wordt de situatie rustiger en komen de mooie momenten terug. Dan zie je weer de positieve dingen van de relatie, zie je weer de partner op wie je verliefd werd, en vergeef je hem. Tot de spanning weer opbouwt en er opnieuw geweld plaatsvindt. Het is een cirkel. Je denkt elke keer: het wordt wel anders, het wordt wel beter.”

En hoe gek dat misschien ook mag klinken, zegt Charlotte - zo'n cirkel is voorspelbaar, dan weet je tenminste waar je aan toe bent. „Dat weet je niet als je weggaat. Daarom is het zo moeilijk. Want waar moet je heen? En red je het zelf wel?”

Bovendien schaamde zij zich. „Ik had mezelf vanuit mijn thuissituatie voorgenomen dat mij dit niet ging overkomen. Ik denk dat ik mede door de schaamte niet bij anderen aangaf dat er wat aan de hand was”, gaat Charlotte verder. „Er heeft wel eens een collega me apart genomen om te zeggen dat het zo niet goed ging, maar ik ben daar niet op in gegaan. Ik denk nu dat diegene zag hoe hij me behandelde, al had ik toen altijd het idee dat bijna niemand het zag.”

Eigen kracht

Op haar 21ste vertrok ze met haar baby. Eerst logeerde ze bij vrienden, later kreeg ze een eigen huis. Dat ging goed tot ze begin dertig was. „Toen is alles als een kaartenhuis in elkaar gezakt.” Ze kampte opnieuw met een depressie. Daarnaast kreeg ze de diagnose ADHD.

Charlotte ging in behandeling. „Het was meer gericht op herstellen. Dat betekent dat ik mijn eigen verantwoordelijkheid terugkreeg en met eigen regiekeuzes kon maken. Dat vond ik fijn.”



Charlotte Feijen. Foto: Boudewijn Benting

Ze ging onder meer aan de slag bij de Vrouwenkrachtcentrale. Daar kunnen vrouwen terecht met vragen over bijvoorbeeld werk, gezin of zelfontplooiing. „Om vrouwen in hun eigen kracht te zetten en onafhankelijk te maken.”

De Vrouwenkrachtcentrale was aangesloten bij Sociaal Werk Sedna en via deze Emmer welzijnsorganisatie begon ze aan een opleiding tot ervaringsdeskundige. „Ik vond dat mooi om te doen. Ik wilde altijd al andere mensen helpen en het past bij mij om dat dichtbij mezelf te doen, vanuit mijn eigen ervaringen.”

Doorprikken

Inmiddels werkt Charlotte deels als ervaringsdeskundige maatschappelijke zorg en huiselijk geweld bij Sociaal Werk Sedna en deels als ervaringsdeskundige bij de Herstelruimte in Emmen. Dat is een ontmoetingsplek waar iedereen die in een moeilijke situatie zit (bijvoorbeeld een verslaving of psychische kwetsbaarheid) terecht kan voor cursussen of workshops, en om ervaringen te delen. Ook buiten het werk gaat het nu goed met Charlotte. „Ik heb vier kinderen en al dertig jaar een hele fijne relatie.”

Bij Sociaal Werk Sedna helpt Charlotte onder meer vrouwen die net uit een gewelddadige situatie zijn gekomen of er nog in zitten. Dat doet ze in een team

samen met andere hulpverleners. „Door wat ik zelf heb meegemaakt, stel ik net iets andere vragen. Ik begrijp hoe moeilijk het is.”

Bijvoorbeeld dat je niet meteen in één keer je ex kunt loslaten, maar soms toch nog contact zoekt. „Daar zit ook een taboe. Soms merk ik bij collega's ook wel wat frustratie als mensen in een onwenselijke situatie blijven zitten. Dan kan ik uitleggen hoe dat werkt.”

En als ze weerstand bij de ander merkt, vraagt ze juist door. „Dan zit er iets achter, iets wat je niet wil laten zien. Dat herken ik van mezelf”, vertelt ze.

Luisteren wil Charlotte bovendien vooral zonder oordeel doen. „Zelf heb ik ook onhandige keuzes gemaakt, ik had er misschien zelf ook wel eerder uit kunnen stappen als ik naar anderen had geluisterd of hulp had gezocht. Het gaat nou eenmaal niet zo makkelijk als mensen denken.”

Bewust zelf kiezen voor een verandering was voor Charlotte iets wat ze heeft moeten leren. „Daar heb je moed en andere mensen voor nodig. Maar als je het echt wil, dan lukt het ook. Daar ben ik van overtuigd.”

Opmars van ervaringsdeskundigen in hulpverlening

Steeds meer hulpinstanties en gemeenten werken met (betaalde) ervaringsdeskundigen. Mbo-opleider Noorderpoort hoopt nu op een verdere professionaliseringsslag van dit nieuwe beroep, vertellen docent Henk Haaijema en docent en ervaringsdeskundige Heidi van der Laan.

Ervaringsdeskundigen zetten hun eigen ervaringen in om andere cliënten en patiënten te helpen, soms als aanvulling op begeleiding door een reguliere hulpverlener. Zij werken onder andere op het gebied van ggz, schuldhulpverlening, jeugdzorg, chronische ziekten en verslavingszorg.

naast een reguliere docent, die bij de theorielessen diens eigen ervaringen en die van medestudenten inzet.

Dat doet ook derdejaarsstudent Laura Peereboom (32). Zij is nu bezig met niveau 4 persoonlijk begeleider maatschappelijke zorg. Zelf heeft ze ervaring als cliënt in de psychiatrie.

„Ik heb zelf veel therapieën gehad, zowel individueel als groepsbehandelingen. Ik miste de aansluiting met de professional”, vertelt ze. „De professional keek eigenlijk alleen naar het etiketje. Maar er komt zoveel meer bij kijken. Je bent als persoon niet je diagnose.”

Strengere intake

Het besluit om zich aan te melden voor deze opleiding was niet makkelijk. „Er heerst toch een taboe op om je eigen ervaringen in te zetten in de zorg. Ik was wel zenuwachtig om het aan mijn omgeving te vertellen, want je krijgt toch vaak terug dat je de vuile was niet moet buitenhangen.”

Om je aan te kunnen melden, moet je minimaal 23 jaar zijn. Dan volgt ook een intakegesprek om in te schatten hoever de student in spe is met het eigen herstel. „Met 23 jaar kan het herstel enige vorm aannemen. De emoties mogen niet meer overspoelen”, zegt Haaijema. Zo’n gesprek kan best confronterend zijn, weet Peereboom.

De opleiding kost een dosis lef, zoals zij het verwoordt. „De meeste moeite heb ik met de faalangst uit mijn verleden. Je gaat weer de schoolbanken in en daar heb ik afwijzing en afkeuring gevoeld, bijvoorbeeld met buitengesloten worden en niet genoeg zijn. Ik moet dus echt leren dat ik ertoe doe en dat ik het kan.”

En haar zelfvertrouwen is alleen maar gegroeid. „Ik heb meer kwaliteiten van mezelf ontdekt. Gesprekken leren voeren vind ik leuk en mooi, zelf heb ik al honderden gesprekken gevoerd met therapeuten met wie ik de klik niet voelde”, zegt Peereboom. „En deze opleiding haalt ook de schaamte weg, want anderen hebben ook allemaal wat meegemaakt.”

Als Peereboom haar diploma heeft, wil ze verbonden blijven aan de opleiding. „Ik wil ervaringsdeskundigheid op de kaart blijven zetten en de meerwaarde ervan laten zien”, besluit ze.

Kansen

Die meerwaarde wordt wel door steeds meer instanties gezien, zegt Heidi van der Laan. „Maar organisaties worstelen er nog wel mee. Dan ontbreekt er bijvoorbeeld een kwaliteitseis of loonschaal in de vacaturetekst.” Ook opleidingen komen niet altijd van de grond, ziet zij.

Van der Laan en Haaijema hopen dat Noorderpoort als voorbeeld kan dienen. „Ik denk dat dit het enige mbo is dat ervaringsdeskundigheid echt stevig neerzet”, aldus Van der Laan. „Studenten komen binnen met weinig eigenwaarde. Hier leren ze dat ze hun eigen ervaringen veel breder kunnen inzetten. Wij bieden kansen aan mensen die geen kansen meer hadden.”