

Open-hart-cirkels

Spreken in waarheid, vanuit het hart.

Een revolutie in de jeugd- en jongvolwassenzorg?

Vandamme Willy

Wouters Lut

'Jongeren en jongvolwassenen die ernstig aan zelfdoding denken, zichzelf verminken of psychotisch zijn, worden meestal naar de psychiatrie verwezen. Met Re Member groeit een alternatieve aanpak, naar het voorbeeld van de positieve heroriënteringsprojecten in de jeugdzorg.' Psyche februari 2017

April 2017

Een jongen van 12 jaar probeert uit het leven te treden door voor een auto te springen. De poging mislukt en het gezin is in paniek. De moeder neemt contact op met Re-Member en vraagt om een open-hart-cirkel. Moeder wordt gevraagd om alle gezinsleden aan te spreken voor deze open-hart-cirkel. Alle gezinsleden nemen deel aan de open-hart-cirkel waar de situatie die een week geleden plaats greep besproken wordt. De angst en de ontgoocheling maar ook de liefde en de inzet voor elkaar komen aan bod. De cirkel start met een opener waarin gevraagd wordt om vanuit het hart te spreken. In het middenstuk komt hetgeen alle gezinsleden nauw aan het hart ligt aanbod. Gevoelens komen aan bod en er wordt ingegaan op ieders verantwoordelijkheid om uit de moeilijke en uitdagende situatie te geraken. Het gezin slaagt erin om concrete afspraken voor de nabije toekomst te maken

Eén open-hart-cirkel volstond voor het gezin om opnieuw initiatief te nemen en hun lot in handen te nemen. De verlamme angst was doorbroken door vanuit hun hart in waarheid en moed erover te spreken.

Spreken in waarheid in het oude Griekenland. ('Waarheid spreken' in politiek, onderwijs en vriendschap.' Garant 2013 Rob Devos)

In het oude Griekenland de zesde eeuw voor Christus ontstond de parrèsia 'in waarheid spreken. Toen Griekenland bedreigd werd door Perzië kwamen de Atheners samen om de noodsituatie te bespreken. Ieder eerbaar, moedig en onafhankelijk man die Athener was werd uitgenodigd om in deze levensbedreigende crisis situatie in waarheid te spreken. De Atheners beseften dat in een situatie waar het om hun voortbestaan ging de parrèsiastes, de in waarheidsprekende Athener, misschien wel hun enige kans op overleven was. In Griekenland kende deze parrèsia een ontwikkeling in onderwijs, medische wereld, toneel enz..

Spreken in waarheid in grenssituaties van het leven

Toen onze jongste dochter Lieve het moeilijk had om haar plaats te vinden in deze wereld kwamen wij in contact met de jongvolwassen psychiatrie. Een pijnlijke en ontgoochelende ervaring waar zij geen antwoord vond op haar existentiële vragen. Uiteindelijk besliste ze om uit het leven te treden op 18 april 2014. Een zeer pijnlijke ervaring voor de hele familie maar toch was er een lichtpunt. Wij hadden met onze dochter openhartig kunnen spreken over haar zoektocht naar haar plaats in deze wereld en haar zoektocht naar een liefdevolle wereld. Vooral tijdens de laatste 6 weken van haar verblijf op aarde, toen we haar uit de psychiatrie weggehaald hadden, hebben we met elkaar zeer openhartig en in waarheid proberen te spreken. *'Papa, mama, mijn ziel vindt in deze wereld haar plaats niet. Geef je mij de toestemming om dit leven op aarde te verlaten, mijn zielepijn is ondragelijk geworden?.'* *Deze wereld is te hard en te zakelijk.'* Dit zijn de woorden van onze dochter. Woorden die door Lieve op een liefdevolle manier uitgesproken werden die ons, als vader en moeder, verscheurden, maar ook haar broer en zussen, de hele familie en allen die haar kenden en beminnen.

Woorden die een verlangen uitdrukken naar een andere wereld waar de liefde centraal staat. Deze liefde die in onze verzakelijkte wereld en heel dikwijls ook in onze hulpverlening ingepakt en gewurgd wordt door de talloze regels en procedures, veiligheidsvoorschriften.

Onze liefde voor haar van haar broer, zussen en de familie is nooit verbroken. De pijn van het heengaan werd gedragen door een diepe liefde die over de dood blijft bestaan.

De kern van de open-hart-cirkels

Deze ervaring heeft ons aangezet om mensen die in dezelfde grenservaringen terechtkomen de kans te bieden om ook in waarheid en in liefde te kunnen spreken met hun geliefden. Hoe moeilijk en uitdagend dit ook is. Wij ervoeren dit als het enige zinvolle alternatief. Hiermee raken we de kern van de open-hart-cirkels aan.

Vele jongeren en jongvolwassenen zijn psychisch kwetsbaar en zijn op zoek naar hun plaats in deze harde en verzakelijkte wereld. Wekelijks komen we in contact met jonge mensen die op zoek zijn naar een liefdevolle wereld. Naar de liefde van hun ouders, naar de diepe bron van het leven.... Het gaat om een existentieel lijden. Een pijn van de ziel die op zoek is naar haar plaats naar haar bestemming. Deze pijn vraagt een existentieel antwoord waar, allen die geraakt worden door dit psychisch lijden, uitgenodigd worden om samen naar een antwoord te zoeken.

Om tot een dergelijke diep menselijke dialoog te komen is er moed nodig. Men moet doorheen zijn angst durven gaan om in de modus van de liefde te komen. In de open-hart-cirkels wordt iedereen die geraakt is uitgenodigd om vanuit zijn hart en in waarheid te spreken.

Re-Member en partners

Re-Member is een groep vrijwilligers die geraakt zijn door de psychische kwetsbaarheid van zichzelf of één van hun naasten. We willen een grondige mentaliteitsverandering op gang brengen in de kijk op mensen met een psychische vraagstelling. Wij willen een liefdevolle zorg realiseren. Hierin staan dialoog, gelijkwaardigheid, spreken vanuit het hart en

menselijke ontmoeting centraal. Samen met alle betrokkenen gaan we op zoek naar alternatieven voor de huidige (jeugd)psychiatrische zorg die geen antwoord biedt op diepe levensvragen. In februari 2014 werd Re-Member opgericht. Het initiatief werd opgestart door mensen die allen zelf geraakt werden of door de psychische kwetsbaarheid van een familielid. (manifest Re-Member zie web-site www.remember.psychischezorg.be)

Voor hen organiseren wij nu open-hart-cirkels. Wij gaan op zoek naar een meer liefdevolle en verbindende ondersteuning voor jongeren, jongvolwassenen en hun familie. We doen dit samen met **Wingerdbloei Antwerpen, Emmaüs Mechelen, De Wissel Leuven, Vzw Oranjehuis Gent**. (project: psychische kwetsbaarheid: een ander antwoord Erkend en gesubsidieerd door de Vlaamse Overheid IVA jongerenwelzijn 2017-2018).

Alle families worden getroffen door psychisch leed en zien geen uitweg meer in de huidige situatie waarin ze verkeren. Er is een 'existentiële verontrusting'. Ofwel hebben ze verschillende trajecten doorlopen in de (jeugd)psychiatrie ofwel is er de overweging om residentieel opgenomen te worden in de psychiatrie. Zij zijn allen getroffen door wanhoop, angst overheerst heel dikwijls hun doen en laten. Bij de meesten is de gedachte om uit het leven te treden zeer nabij.

Door de open-hart-cirkels wordt de hoop opnieuw een kans gegeven en kan de dynamiek die eigen is aan het leven, weer op gang komen. Allen die deze cirkels leiden en meemaken worden vervuld van de hoop en de liefde voor de mensen die ze ontmoeten tijdens het verloop van de open-hart-trajecten.

Wij hebben in 2017 tot nu toe (11/02/2018) 40 open-hart-cirkels gerealiseerd. Daarvan waren er 27 voor jongeren en jongvolwassenen.

Het valt op dat deze open-hart-trajecten heel intensief zijn, maar ook vrij kort van duur. De kortste trajecten houden 1 cirkel in met de nodige voorbereiding. De langstduurende trajecten: 6 cirkels over drie maanden. Een traject wordt altijd opgevolgd door een telefonisch contact na drie en zes maanden.

Families en jongeren die vastlopen in de zorg bieden we een vrijwillig alternatief aan. We organiseren met hen open-hart-cirkels waarop iedereen die geraakt is uitgenodigd wordt om te spreken vanuit het hart. Van daaruit wordt samen met allen die betrokken zijn een weg uitgestippeld. Een traject dat een alternatief is en/of een perspectief brengt in de psychiatrische zorg.

De open-hart-cirkels zijn ontstaan in het hart van Re-Member en zijn gebaseerd op de inzichten die verworven werden in het project positieve herorientatie binnen de jeugdzorg Vlaanderen

De uitgangspunten van een liefdevolle zorg:

Allen die geraakt worden dienen betrokken te worden in de zoektocht naar antwoorden.

Allen die geraakt worden maken deel uit van het zoekproces naar antwoorden en dienen op een gelijkwaardige manier betrokken te worden. De huidige aanpak binnende geestelijke gezondheidszorg en vooral de residentieële psychiatrie is te veel en exclusief gericht op de

patient. De familie en allen die geraakt zijn worden meestal buitengesloten. Nochtans hebben ze een wezenlijke bijdrage in het antwoord op deze uitdaging.

-Existentiële vragen, vragen existentiële antwoorden. (prof Stijn Vanheule uiteenzetting Vlaamse hersteldagen te Gent 5-6 december 2017)

Het gaat om existentiële vragen, vragen die onze geest en ziel en onze geliefden raken. Het gaat om een zoektocht naar de liefde die we voor elkaar voelen.

Wat bedoelen we met existentiële vragen? .

Als mensen in crisis geraken door bv een plots overlijden van een dierbare, communiceert men op het existentiële niveau. Men spreekt over het verdriet dat men is aangedaan , over de liefde die men voelt voor elkaar, de liefde voor de overledene, het medeleven dat men heeft voor de nabestaanden die geraakt zijn door het overlijden. Op het moment van de aanslagen op het World Trade centrum in New York ,bijvoorbeeld ,werden er 573000 berichtjes vanuit de torens verstuurd . Allen gaan ze over de liefde die men voor elkaar voelt We geven er enkele

“De enige gedachten die ik heb zijn van Nicolas, Ian en jij. Ik ben doodsbang, ik wil je gewoon zeggen dat ik van je hou, voor altijd.”

“Ik wil je niet verliezen nu ik je terug heb. Je betekent alles voor mij, je hebt mijn hele hart mijn hele leven, ik hou zoveel van je.”

“Ik weet dat je in een nieuwe relatie zit en dat je niet meer om mij geeft .Maar voor het geval dat er iets gebeurt, weet dat ik van je hou, schat. Ik mis je vaarwel” BEL MIJ NU(uit de cursus hergomoderator Johan Declerk)

De meeste mensen functioneren binnen het alledaagse, maar bij extreme omstandigheden dalen we af naar het existentiële niveau. Waar de liefde voor onze geliefden centraal staat.

Wanneer een familie geraakt wordt door het psychisch kwetsbaar zijn van één of meerdere van haar leden is dit dikwijls een ultieme confrontatie met zichzelf. Heel dikwijls voelt men zich machteloos, hopeloos woedend ,moedeloos en zoekt men ten einde raad hulp bij externen. Maar ook de hulpverlener ziet het soms niet meer zitten binnen zijn eigen handelen .Ook zij zoeken dan oplossingen extern terwijl ze-vanuit onze eigen ervaring-meestal binnen zichzelf, hun gezin en hun context liggen. De voorwaarde is dat ze opnieuw hun hart kunnen openen voor elkaar.

De verandering en het antwoord van iedereen die geraakt is door de situatie , vraagt een bezinning op zichzelf en de hele familie en context. We gaan samen op zoek naar een ander liefdevol kader.

-Een ander liefdevol kader.

Het hart openen, spreken over wat echt telt en spreken in waarheid is in dergelijke omstandigheden van fundamenteel belang. Vanuit Re-Member werken we vanuit allen die geraakt zijn door de kwetsbaarheid. De opbouw van dit kader gebeurt van binnen naar buiten, vanuit het hart van iedereen die betrokken is bij de vraag, de kwetsing. Het is een

beweging die start vanuit zelfinzicht en zich van daaruit naar de ander richt. Wil je dat de ander verantwoordelijkheid opneemt dan moet je zelf verantwoordelijkheid leren opnemen voor het gebeurde. Wanneer je vrijheid wil in je handelen moet je u verantwoordelijk gedragen.

De praktijk van de open-hart-cirkels.

Een rechtstreekse toeleiding tot een open-hart-cirkel brengt een dynamiek van bevrijding op gang.

Bij de open-hart -cirkels gaat de vraag uit van de betrokkenen zelf. De betrokkenen worden begeleid in het mogelijk maken van de open-hart-cirkel.

Vb een jonge vrouw die al jaren aan anorexia lijdt vraagt voor een open-hart-cirkel. Een eerste open-hartig gesprek met Re-Member motiveert haar om aan haar ouders te vragen deel te nemen aan een open-hart-cirkel. Een tussen stap is dat ze aan haar vader vraagt om met hem een gesprek te hebben over haar ziele- pijn. Ondertussen heeft ze zelf initiatief genomen om met haar moeder te spreken en vraagt ze om een gesprek met haar broer. Na jaren neemt ze stilletjesaan haar eigen lot weer in handen. Door zelf initiatief te nemen binnen haar familie. Ze spreekt nu in waarheid met haar vader en moeder. Ze had het in al de voorbije jaren niet gekund. Dit geeft haar een enorme kracht en de smaak van de bevrijding uit een dramatische levenslot.

In een open- hart-circel wordt de familie en allen die geraakt worden door het gebeuren betrokken. Iedereen krijgt het woord en wordt beluisterd op een gelijkwaardige manier in de zoektocht naar een antwoord

De open-hart cirkel is de start van een dynamische, liefdevolle zoektocht naar elkaar waarbij het luisteren en beluisterd worden centraal staat. We vertrekken vanuit de actualiteit, wat er op 'dit moment mij het meeste zorgen baart' Het nauwst aan het hart ligt.' en hoe het iedereen raakt. Als we eenmaal doorheen de angst en de moedeloosheid heen zijn werken we vanuit de kracht en dynamiek die er dan vrij komt. Het is een zoektocht naar hoe kunnen we elkaar dragen in deze moeilijke passage van het leven?

Open-hart-cirkel doorbreken de ijzeren banden waar de jeugdpsychiatrie en de jongvolwassen zorg zich heeft mee geketend(procedures, diagnoses, regels,...) door weer de liefde centraal te stellen. Door de obstakels die deze liefdevolle betrokkenheid in de weg staan op te ruimen, onmiddellijk beschikbaar te zijn, in een open en eerlijke dialoog, spreken vanuit het hart en in waarheid... door diagnoses los te laten en vanuit het hart naar elkaar te luisteren, door de mensen zelf weer hun lot in eigen handen te geven.

Alleen met het hart kan je goed zien. Het wezenlijke is onzichtbaar voor de ogen, zegt de vos aan de kleine prins.'

Antoine de Saint-Exupéry

Je kunt niets leren kennen, dat je niet lief hebt. en hoe dieper en vollediger de kennis moet
zijn, des te sterker, krachtiger en levendiger moet de liefde zijn

-J.W Goethe-

'In een verbrokkelde, uiteenvallende wereld zal de liefde de verbindende factor zijn.'

Dirk De Wachter