

Inleiding

Door lotgenotencontact kun je ervaringen uitwisselen over het omgaan met depressie en herkenning en erkenning bij elkaar vinden. Het met elkaar ervaringen uitwisselen, horen dat je niet de enige bent met een depressie, het onder woorden brengen van problemen en positieve gebeurtenissen kunnen jezelf en anderen een stap verder brengen. Daarnaast is het uitwisselen van tips en leefregels belangrijk en kun je in het onderlinge contact ook zien dat er hoop is: dat de depressie over kan gaan, of dat je kan leren leven met je gevoeligheid voor depressies. Die hoop en die troost is voor veel mensen met een depressie belangrijk. Voor sommige mensen werkt het contact met lotgenoten om een sociaal isolement te doorbreken. Lotgenotencontact is dus een vorm van zelfhulp.

Gespreksbegeleiders bij de *Depressie Vereniging* zijn ervaringsdeskundigen, geen hulpverleners. Zij kunnen hun eigen ervaring inzetten en de groep is daarmee echt "door en voor" de mensen zelf.

Deze handleiding is bedoeld als een hulpmiddel bij het opzetten van je gespreksgroep. Wij hopen dat je hierdoor geïnspireerd raakt om ermee aan de slag te gaan. Het is zeker niet de bedoeling dat het draaiboek een keurslijf is: het moet een inspiratiebron en een levend document zijn. Wij zijn benieuwd naar je opmerkingen en aanvullingen en zullen deze gebruiken om de volgende versie te verbeteren.

De *Depressie Vereniging* is blij dat je interesse hebt om een lotgenotengroep op te zetten, of gespreksbegeleider te worden. Wij zijn een vereniging van voornamelijk vrijwilligers en zonder het vele werk van vrijwilligers kan het werk niet worden gedaan.

Alvast veel succes, met gezelligheid en nieuwe inzichten door het begeleiden van je groep.

Inhoud

1. DOELGROEP	5
2. DOEL	7
2.1. Lotgenotencontact in groepen	7
2.2. Delen van ervaringen: herkennen en erkennen	9
2.3. Delen en gezamenlijk opdoen van kennis: informeren	9
2.4. Leren omgaan met de depressie: steunen en leunen	10
2.5. Bieden van structuur en contacten: activeren	11
2.6. Gespreksbegeleider	13
2.7. Taken van de gespreksbegeleider	14
2.8. Persoonlijke betrokkenheid	17
2.9. Ondersteuning Depressie Vereniging	18
3. HET KARAKTER VAN DE GROEP	21
3.1. Verwachtingen als uitgangspunt	21
3.2. De sfeer in de groep	22
3.3. Verslaglegging	24
4. VOORBEREIDING NIEUWE GROEP	27
4.1. Locatie	27
4.2. Frequentie en duur van de bijeenkomsten	28
4.3. Samenstelling van een groep	29
4.4. Groepsgrootte	30
4.5. Tijdsplanning opstarten nieuwe groep	31
4.6. Financiën	31
5. WERVEN VAN DEELNEMERS	33
5.1. Wie te werven	33
5.2. Aandacht voor negatieve beeldvorming	37
5.3. Begin met informatie	37
5.4. Mensen bereiken	38
5.5. Aanmelden	40
5.6. Voorgesprek	40

6. DE BIJEENKOMSTEN	42
6.1. Vervolgbijsenkomsten	44
6.2. Het bespreken van een thema	46
6.3. Instroom en uitstroom	47
6.4. Nieuwe mensen in de groep	48
6.5. Evaluatie	49
7. HET BEGELEIDEN VAN EEN GESPREK	51
7.1. Wat wil iemand met zijn verhaal?	51
7.2. Luisteren	53
7.3. Discussiëren	54
7.4. Twee gespreksbegeleiders	55
7.5. Vaardigheden en valkuilen	56
8. GROEPSPROCESSEN EN GEDRAG	60
8.1. Een nieuwe groep	60
8.2. Spanningen en conflicten in de groep	61
8.3. Moeilijke momenten	65
8.4. Zorg voor jezelf	66
BIJLAGEN	
Richtlijnen voor gespreksbegeleiders die als coach/begeleider werkzaam zijn	69
Checklist herinnering bijeenkomst	71
Enkele moeilijke situaties	72
Thema's	82
Het herstelproces	85

1. DOELGROEP

De deelnemers zijn mensen met depressie en depressieve klachten. Het gaat om mensen die een depressie hebben gehad, herstellende zijn van een depressie, of om mensen met depressieve klachten.

Depressie is een containerbegrip, waar diverse 'soorten' depressie onder vallen. Denk bijvoorbeeld aan de verschillen tussen een chronische depressie, bipolaire stoornis of een dysthyme stoornis. En dan nog... Elke depressie is anders, dus de lotgenotengroep zal divers samengesteld zijn.

- Verschil in soorten depressie en de mate waarin deze zich uit.
- Verschil in verwerking en acceptatieproces.
- Verschil in manieren van omgaan met depressie.
- Verschil in openheid (praat men er met anderen over?).
- Verschil in (hoeveelheid) behandeling en wat men daarin geleerd heeft.
- Verschil in leeftijd.
- Verschil in sociaal-culturele achtergrond.
- Verschil in geslacht (man/vrouw).

De groep kan ook partners, familieleden of hechte vrienden opnemen. Dit noemen we naastbetrokkenen. Deze mensen ervaren ook dagelijks de gevolgen van de depressie van degene die hen na staat. De groep bepaalt zelf of naastbetrokkenen mee mogen doen en besluit of dat dan voor een keer is of dat naastbetrokkenen lid mogen worden. Eventueel kan er een groep komen met alleen partners / betrokkenen.

Zie ook hoofdstuk 7.

Onderling contact

In sommige lotgenotengroepen zijn er mensen die in de tijd die tussen twee bijeenkomsten ligt, nog eens bij elkaar komen, bijvoorbeeld bij deelnemers thuis. Mensen willen elkaar ergens bij steunen, of samen 'wat

leuks' gaan doen. Het voordeel is dat ze dan meer tijd hebben voor elkaar, elkaar beter kunnen leren kennen en er eerder een sfeer van veiligheid ontstaat. Het risico is dat de grote groep dit als onveilig ervaart, of dat mensen zich buitengesloten gaan voelen. Het is aan een ieder vrij om zelf de mogelijkheden en gevolgen met elkaar te bespreken.

2. DOEL

Jezelf begrepen voelen, je hart kunnen luchten en ervaren dat je niet de enige bent. Dat ervaren mensen als de belangrijkste voordelen van het praten met anderen die in een vergelijkbare situatie zitten. Voor de lotgenotengroepen geldt daarnaast dat het een vorm van zelfhulp is. De deelnemers willen beter worden of in ieder geval beter om leren gaan met hun depressie.

2.1. Lotgenotencontact in groepen

De intensiteit van contact tussen lotgenoten is voelbaar in de gespreksgroepen. Deelnemers merken dat ze er niet alleen voor staan. Ze leren van elkaar door het uitwisselen van ervaringen en het geven van adviezen aan elkaar over het omgaan met depressie. Lotgenotengroepen zijn een manier om jezelf – en anderen – te leren omgaan met (de gevolgen van) een depressie. Dit is een vorm van zelfhulp. In de groep doen deelnemers dat door ervaringen uit te wisselen, elkaar te steunen en te adviseren. Deelnemers stimuleren elkaar tot een houding waarmee ze klachten kunnen verminderen of voorkomen. Zij hoeven de weg van het leren leven met een depressie niet meer alleen af te leggen.

Een lotgenotengroep bestaat uit mensen die een depressie hebben, of hebben gehad. Deelnemers hebben vaak al aan een half woord genoeg om zich begrepen te voelen. Alles wat te maken heeft met depressie is in deze groep bespreekbaar.

Als deelnemer kan je steun ervaren van anderen die:

- je informatie verstrekken, omdat je vragen hebt.
- met je meedenken, omdat je je gedachten wilt toetsen.
- klankbord willen zijn, omdat je je verhaal kwijt wilt.
- je aanmoedigen, als je praktische vaardigheden wilt leren.
- advies geven, omdat je de beste aanpak wilt weten.
- doorleefde kennis hebben, waarvan je wilt leren.

- hoop en vertrouwen wekken en je bijstaan, omdat je bij hen kwetsbaar mag zijn en aan een stevige basis kunt werken.

Het gaat vooral over het opnieuw opbouwen van je kwaliteit van leven. Over het verwerken van verlies. Over ontdekken wat je waardevol vindt in het leven en wat de kracht geeft om verder te gaan.

De bijeenkomsten worden begeleid door twee ervaringsdeskundigen. Dit zijn begeleiders die zelf ook ervaring hebben met depressie. Deze ervaringsdeskundigheid zorgt dat er tussen de begeleiders en de deelnemers snel een vertrouwensband ontstaat. Het maakt de groep laagdrempelig.

Het doel van de groepen van de *Depressie Vereniging* is om lotgenoten uit de regio met elkaar in contact te brengen. De groepen hebben een positieve insteek. Het is niet de bedoeling dat mensen er komen klagen over hoe zwaar het leven is. Daarvoor is natuurlijk wel ruimte, want die zwaarte hoort bij de depressie, maar de groep zal steeds gericht zijn op het bespreken van de mogelijkheden om met de depressie om te gaan. Om zélf een actieve rol te spelen in het leven met een depressie. Gezelligheid en humor zijn belangrijke aspecten van de groepen: er mag gelachen worden. Dit maakt het makkelijker om over serieuze onderwerpen te praten en het zorgt ervoor dat iedereen steeds weer zin heeft om naar de groep te komen.

De groepen hebben vier belangrijke functies:

- Het delen van ervaringen: herkennen en erkennen.
- Het delen en gezamenlijk opdoen van kennis: informeren.
- Het leren omgaan met de depressie: steunen en leunen.
- Het bieden van structuur en contacten: activeren.

2.2. Delen van ervaringen: herkennen en erkennen

Het is vaak moeilijk om aan een 'gezond' persoon uit te leggen wat je voelt en meemaakt als je een depressie hebt. Het ontmoeten van lotgenoten kan daarom een enorme opluchting zijn. Mensen met een depressie kunnen details bij elkaar herkennen, bijvoorbeeld gevoelens en reacties in houding en gedrag. Voor veel mensen is het geruststellend om te ervaren dat ze niet de enige zijn die met bepaalde problemen en gevoelens zitten en dat het door anderen herkend wordt: "Oh, heb jij dat ook!?". In de groep lopen deelnemers minder het risico dat de ander denkt: "Wat een gezeur!", of "Is het nou nog niet verwerkt?". Er is aandacht en begrip voor zowel emotionele als praktische gevolgen van depressie, zelfs als die voor andere mensen onbetekenend en onbeduidend zijn. Lotgenotencontact geeft een zekere vertrouwdheid: je hoeft je niet groot te houden.

Vanuit herkenning is echt begrip mogelijk: herkenning geeft erkenning. Erkenning voor het feit dat gevoelens, vragen en problemen normaal zijn en er gewoon mogen zijn. Lotgenotencontact heeft op die manier een voorbeeldfunctie: vanuit bewustwording en saamhorigheid kunnen mensen op zoek naar wegen om met hun depressie te leven.

2.3. Delen en gezamenlijk opdoen van kennis: informeren

Veel mensen die twijfelen of ze een depressie hebben, beginnen over dit onderwerp te lezen. Ze doen hiermee kennis op over verschillende vormen van depressie en wat deze precies inhouden. Bij de deelnemers in de groep is waarschijnlijk al veel kennis aanwezig over de verschillende soorten depressie, behandelmogelijkheden, het herstel, het terugvalrisico en wat je zelf kan doen. Kennis geeft inzicht waardoor mensen meer grip krijgen op de situatie. Door deze kennis met elkaar te delen kan iedereen wat leren. Eventueel kan een groep vaststellen dat er behoefte is aan meer kennis. Dan kan een deskundige uitgenodigd worden als gastspreker.

2.4. Leren omgaan met de depressie: steunen en leunen

Soms is een depressie een eenmalige gebeurtenis. Iemand krijgt een zware depressie, wordt behandeld en het leven gaat daarna gewoon weer door. Buitenstaanders hebben vaak dit beeld van een depressie, maar veel mensen met een depressie merken dat de ziekte meer gevolgen heeft voor hun leven. Er is een groot risico op terugval.¹ Het kan ook zijn dat iemand minder sterk is na de depressie dan daarvoor. Verder komt de dysthyme stoornis vaak voor. Hierbij is de depressie lichter, maar duurt deze jarenlang. Eigenlijk kan depressie hierbij gezien worden als een chronische ziekte, waarmee je moet leren leven.

Lotgenotencontact kan bij al deze gevolgen van depressie helpen. Het is een vorm van onderlinge ondersteuning: door de ander te helpen, help je ook jezelf. Door middel van het inbrengen van eigen ervaringen en het luisteren naar die van anderen, werk je aan je eigen verwerkingsproces en geef je elkaar vergelijkingsmateriaal. Het contact stimuleert om eigen keuzes te maken, mondiger te worden vanuit de vergelijking, vanuit tips en informatie: om zo de grip op de eigen situatie – het eigen leven – terug te krijgen. Lotgenoten kunnen ook een positief voorbeeld voor elkaar zijn. De één heeft een manier gevonden om met de neerslachtigheid om te gaan, de ander kan zichzelf goed motiveren om steeds door te zetten. Je kunt elkaar tot gids zijn, vertellen wat jou geholpen heeft, hoe jij bent omgegaan met bepaalde situaties. Deelnemers kunnen steun en bemoediging bij elkaar vinden.

¹ Na een eerste depressie heb je 30% kans dat je er nog een keer een krijgt, na een tweede depressie 75%. Bron: Wikipedia

2.5. Bieden van structuur en contacten: activeren

Door de depressie, maar ook door het taboe rond depressie, kunnen mensen zich terugtrekken in zichzelf. Oude contacten verwateren en het leggen van nieuwe contacten kost vaak (te)veel moeite. Soms speelt mee dat mensen niet om hulp durven vragen, of anderen niet lastig willen vallen, omdat men zichzelf geen opgewekt gezelschap vindt. Er kan ook sprake zijn van een veranderende belangstelling. Dit alles kan er toe leiden dat het sociale netwerk steeds kleiner wordt en mensen in een isolement terechtkomen waar het moeilijk is om uit te komen. Lotgenotengroepen leveren vaak goede contacten op, waardoor mensen weer een beetje uit het isolement kunnen komen.

Een ander aspect van depressie is dat het moeilijk is om actief te blijven, of dat dit zelfs helemaal niet meer lukt. Wanneer iemand geen werk of vaste dagbesteding heeft, verliest een persoon zijn dagstructuur. Als er dan niets anders voor in de plaats komt, is het moeilijk om door depressieve gevoelens heen toch actief te blijven. Lotgenotengroepen kunnen mensen activeren doordat ze structuur bieden: de groep komt op een vast moment samen en de deelnemers hebben toegezegd te zullen gaan. Ook kan het zijn dat mensen binnen de groep afspraken maken over de activiteiten die ze tussentijds willen ondernemen, zodat de groep als een steuntje in de rug werkt.

Ervaringen van een gespreksbegeleider

Bijzonderste moment

Heel bijzonder vond ik dat we een keer met zijn drieën waren en een van de groepsleden een groot geheim vertelde. Dat wilde ze niet met de gehele groep delen, maar ze vond zelf dat ze onvoldoende aansluiting had bij de groep omdat de anderen dit niet van haar wisten. Dus wilde ze dat wel graag met mij en de andere gespreksbegeleider delen. Dit verbond ons op dat moment heel erg en maakt ook dat we hechter zijn geworden en de deelnemer toch weer meer aansluiting heeft gevonden, ondanks ze hierover in de groep verder niet wil spreken. Dat wij het weten is voor haar voldoende.

Beste bijeenkomst

De beste bijeenkomst vind ik moeilijk te benoemen. Ik vind het zeer waardevol dat ik nooit met een rotgevoel terugkijk, ik vind het meestal geslaagd maar er steekt niets echt bovenuit.

Na bijna een jaar met een vaste kern van iig 4 personen hebben we eigen ritueeltjes opgebouwd. Het gaat erg losjes, met weinig regels (hoewel we daar de eerste bijeenkomst veel aandacht aan besteden en ik dat ook altijd bewust terugpak als er nieuwe mensen aansluiten).

Het proces gaat heel erg vanzelf. Er is ruimte om te vertellen voor iedereen. Omdat we weinig leden hebben, is het meestal zo dat iedereen wel iets vertelt maar ook hebben bijna alle leden wel een x een probleem neergelegd waarover dan langer, zo'n half uur bijvoorbeeld werd doorgesproken. Als ik daar nu over nadenk lijkt het dan nog het meest op intervisie, zoals ik dat destijds in mijn werk heb geleerd. Als vanzelf stellen de anderen vragen om verduidelijking of komen met tips als de emotie wat is weggeeft. We besteden ook regelmatig aandacht aan hoe iedereen nog in de groep zit. Dus vorige x heb ik een rondje gedaan met de vraag, hoe voelde je je vandaag toen je hier heen kwam? Of wat betekent het voor jou dat je deze groep hebt? Wat zijn obstakels?

Moeilijkste moment

Het moeilijkste voor mij was toen een deelnemster kampte met psychose omdat zij haar medicijnen niet meer nam. Zij werd daardoor gedwongen opgenomen, omdat anderen haar een gevaar voor haar gezin vonden. Wij hebben erg geworsteld of zij met haar verhaal de anderen niet bang maakte omdat het nogal ingrijpend was en wellicht niet goed in te leven zou zijn voor de anderen die voornamelijk kampen met depressies.

2.6. Gespreksbegeleider

Als gespreksbegeleider schep je voorwaarden zodat de groep goed kan functioneren. Je zorgt voor een veilige sfeer, waarin iedereen zich thuis voelt.

Profiel gespreksbegeleider

De ideale gespreksbegeleider is oprecht geïnteresseerd in de ervaringen van anderen én kan openlijk praten over zijn eigen depressie. Daarnaast zijn er vaardigheden nodig om in de groep bijvoorbeeld grenzen aan te kunnen geven, de doelen te bewaken en te zorgen dat iedereen aan bod komt. Deze veelzijdigheid kan moeilijk lijken, maar veel beginnende gespreksbegeleiders hebben het al in zich.

Als je de gespreksbijeenkomst leidt, doe je dat naar eigen vermogen en ervaring. Jij leidt op jouw manier. Durf daarom ook te leiden, bijvoorbeeld door geklets over bijzaken af te kappen. Durf fouten te maken. Je kunt niet op alles letten. Op welke manier je een bijeenkomst leidt, is iets dat je zelf moet ontdekken: wat jou het beste ligt, wat het beste bij de groep en de situatie past. Probeer het één en ander uit en vraag hoe de anderen het vinden, want hier leer je het meest van. Bovendien geldt: wie werkt, maakt fouten. Wie geen fouten maakt, doet meestal niets.

2.7. Taken van de gespreksbegeleider

Een gespreksbegeleider zorgt dat het gesprek blijft lopen en dat iedereen zijn verhaal kan doen. Hiervoor moeten gespreksbegeleiders een aantal gesprekstechnieken beheersen. Het belangrijkste is dat je werkelijk luistert naar de deelnemers. Luisteren is vooral laten merken dat je luistert, wat onder andere kan door middel van je lichaamshouding. Rechtop zitten, jezelf iets naar de ander toekeren, iemand aankijken. Van nature neem je zo'n houding aan als je geïnteresseerd met iemand zit te praten. Verder helpt het om vragen te stellen, het gesprokene samen te vatten en de gevoelens weer te geven. Daarmee laat je zien dat je je verdiept in het verhaal van de deelnemer, zodat deze zich werkelijk begrepen voelt. Binnen de groep zal je als gespreksbegeleider op een niet-veroordelende wijze om moeten gaan met zwijgers en veelpraters. Je moet individuele ervaringen verbreden, zodat er een optimale herkenning plaatsvindt, de rode lijn bewaken en ervoor zorgen dat de deelnemers zich houden aan de spelregels.

Een bijeenkomst met alleen serieuze gesprekken is erg zwaar. Zorg er dus voor dat er ook ruimte is voor luchtiger gespreksonderwerpen en probeer hier een balans in te vinden. Na zware en emotionele gesprekken kan een ingelaste pauze bijvoorbeeld goed doen, maar ook een grap of een lach kan op een gepast moment voor een ontlasting zorgen. Laat de spanning niet te hoog oplopen en blijf aandacht houden voor de sfeer in de groep en hoe deelnemers met elkaar omgaan.

Bewaker van het groepsproces

Als gespreksbegeleider bevorder je het groepsproces, het 'wij-gevoel' door gemeenschappelijke aspecten te benadrukken en een sfeer van veiligheid en openheid te creëren. Je zorgt dat iedereen in de groep de ruimte krijgt om zijn verhaal te doen. Daarbij kan het nodig zijn om deelnemers, die te nadrukkelijk aanwezig zijn, af te remmen en de stille deelnemers te vragen of ze iets willen zeggen.

Als begeleider ben je verantwoordelijk voor het bewaken van de tijd: je zorgt dat de bijeenkomst op tijd is afgelopen. Tegelijkertijd moet er voldoende tijd en ruimte zijn voor acute of actuele onderwerpen, verhalen en problemen van de deelnemers. Dit vraagt tegelijkertijd structuur en flexibiliteit. Je mag afwijken van je plan en luisteren naar je gevoel. Een groepsproces verloopt immers niet altijd volgens vaste regels.

Ervaringsdeskundige

Ook al ben je afgestudeerd psycholoog, of werk je als hulpverlener: je eigen ervaringen staan voorop. Dat is met name belangrijk voor je positie in de groep. De kracht van een lotgenotengroep is dat iedereen vanuit de eigen ervaring bijdraagt. Benader deelnemers niet als cliënten en neem niet de rol aan van therapeut, of coach. Om je als ervaringsdeskundige op te kunnen stellen, is het belangrijk dat je inzicht hebt in het proces rondom je eigen depressie. Dit is nodig om te voorkomen dat je je eigen ervaring als norm neemt. Je moet weten dat iedere depressie anders is en dat iedereen een eigen proces doormaakt.

Inhoudelijk deskundige

Als gespreksbegeleider ben je geïnteresseerd in het leven met depressie, anders zou je dit werk niet willen doen. Veel gespreksbegeleiders hebben daarom van zichzelf al veel kennis over depressie, behandelingen en wat je er zelf aan kan doen. Ze zijn inhoudelijk deskundig geworden. Het is fijn wanneer je deze kennis hebt, maar niet noodzakelijk en kan het zelfs een valkuil zijn. Wanneer je jezelf als 'deskundige' gaat opstellen, gaat dat ten koste van de gelijkwaardigheid en de vertrouwdsheid in de groep. Kennis inbrengen kan, maar doe dit altijd vanuit de persoonlijke ervaring.

Een gespreksgroep voor mensen met een depressie gaat al gauw over medische zaken en behandelingen. Er worden ervaringen gedeeld die mensen mogelijk doen besluiten om anders om te gaan met hun ziekte. De deelnemers en de gespreksbegeleiders zijn echter geen zorgverleners. Het is belangrijk dat een gespreksbegeleider niet ingaat op specifieke

medische vragen. Iemand die zijn dosis medicatie wil aanpassen, moet dit altijd in overleg doen met de arts. Stuur bij twijfel mensen altijd eerst door naar hun zorgverlener. Voor sommige psychische problemen is geen antwoord te vinden binnen de gespreksgroep.

Samenwerking

Het is gebruikelijk dat een gespreksgroep twee begeleiders heeft. Zij hebben dubbel zoveel ervaring, zien en horen meer en kunnen elkaar aanvullen. Zowel tijdens een bijeenkomst als bij de voor- en nabespreking bestaat de mogelijkheid om te overleggen en heb je steun aan elkaar. Een ander voordeel is dat de groep door kan gaan wanneer één van de begeleiders ziek is.

De hele groep is verantwoordelijk voor het welslagen van een bijeenkomst. Dit betekent dat als een gesprek niet goed loopt, dit niet alleen de verantwoordelijkheid van de gespreksbegeleiders is. Zij hebben wél een belangrijke sturende en faciliterende rol.

Inzet van je eigen werkervaring

Sommige gespreksbegeleiders werken ook als coach, ervaringswerker of hulpverlener. Dit kan makkelijk zijn, maar het is een valkuil.

Lotgenotengroepen zijn een vorm van zelfhulp. Het is effectief omdat mensen elkaar helpen. Als je jezelf betrokken voelt bij iemand, zal je de neiging hebben om de kennis en ervaring uit je werk te gebruiken. Maar daarmee doe je de kracht van de lotgenotengroep teniet.

Het belangrijkste verschil met professionele hulpverlening is de door de deelnemers ervaren erkenning. Als hulpverlener werk je vanuit een behandelplan of in ieder geval met vooraf vastgestelde doelen. In de lotgenotengroep is dit niet, daar is het uitgangspunt 'je bent goed zoals je bent'. Het kan voorkomen dat je wel vindt dat iemand te vast zit in zijn depressie en dat je hem of haar erg graag zou helpen. Als gespreksbegeleider kan je dat alleen doen door te kijken of je mensen het

woord kan geven die uit eigen ervaring iets kunnen vertellen, jezelf als voorbeeld te stellen, eigen ervaringen te delen en te inspireren.

Het kan voorkomen dat je iemand bij de groep aan wil sluiten die je ook als *professional* begeleidt of dat een deelnemer je vraagt om naast de lotgenotengroep ook persoonlijke begeleiding te krijgen. Ben hier terughoudend in, omdat het ten koste kan gaan van het vertrouwen in de groep. Neem in dit geval eerst contact op met de *Depressie Vereniging*.

In de eerste bijlage staan gedragsregels voor gespreksbegeleiders met nevenfuncties.

2.8. Persoonlijke betrokkenheid

Ondanks je grote betrokkenheid is het ook belangrijk dat je als begeleider goed afstand kunt nemen van de verhalen uit de groep. Het is niet de bedoeling dat je er 's nachts wakker van ligt. Dit kan in het begin lastig zijn, maar ook afstand nemen kan je leren, bijvoorbeeld door even met je medebegeleider na te praten, of door iets heel anders te gaan doen.

Het kan zwaar zijn om gespreksbegeleider te zijn, omdat je persoonlijk betrokken bent. Je zult veel gedragingen en ervaringen van de deelnemers herkennen: gewoontes, uitspraken, zelfs kleine details. Dat is een voordeel binnen de groep, maar het kan voor jezelf een valkuil zijn. Je wordt geconfronteerd met je eigen depressie en wat je daarin hebt meegemaakt. Stop die gevoelens niet weg. Erken en bespreek deze met je medebegeleider. Wanneer je het als begeleider zelf even moeilijk hebt, kan de andere begeleider het voortouw nemen.

Je kunt je alleen met veel enthousiasme inzetten als je directe omgeving (partner, kinderen, ouders) positief tegenover jouw plannen staan. Het is daarom goed om vooraf duidelijk aan te geven wat je van plan bent. Je wordt als gespreksbegeleider namelijk thuis gebeld, of je hebt thuis overleg met je medebegeleider. Het is dan fijn dat je door mensen uit je omgeving gesteund wordt. Soms komt het voor dat de omgeving afkeurend reageert,

omdat ze bijvoorbeeld bang zijn dat je weer terugvalt, of vinden dat het tijd wordt dat je de periode van je depressie afsluit door iets anders te gaan doen. Houd er rekening mee dat je ook vragen kunt krijgen van collega's of bekenden die niets van je verleden weten.

Grenzen aan je taken

Vanuit persoonlijke betrokkenheid kan je je gaan hechten aan bepaalde deelnemers en kunnen er vriendschapsbanden ontstaan. Dit kan fijn zijn, zeker als je in de gaten houdt dat het voor de andere groepsleden niet hinderlijk is. Je moet voorkomen dat iemand zich 'minder' voelt in de groep. Een andere valkuil is dat je gaat zorgen voor mensen, bijvoorbeeld als iemand in een crisis komt. Dat kan je doen als je dat prettig vindt, maar het valt niet onder je werk als gespreksbegeleider. Je doet dat dan als privé-persoon. Als Depressie Vereniging vinden we dat de lotgenotengroepen niet geschikt zijn voor individuele hulpverlening of ondersteuning. Als een deelnemer een beroep op je doet, kan je hier het beste erg duidelijk in zijn.

2.9. Ondersteuning Depressie Vereniging

In het begeleiden van de groep sta je niet alleen. Allereerst is er je medebegeleider. Daarnaast kun je steun krijgen via de *Depressie Vereniging*, wat begint met een training van twee dagen waarin je leert hoe je een lotgenotengroep kan begeleiden. Tijdens deze training leer je ook begeleiders uit andere gemeenten kennen, waarmee je afspraken kunt maken om elkaar te blijven spreken. De *Depressie Vereniging* organiseert ook landelijke bijeenkomsten waar je ervaringen kunt uitwisselen, moeilijke momenten kunt bespreken en zeker ook de goede ervaringen naar voren kunt brengen. Het zijn ook intervisiebijeenkomsten, waarbij je met andere begeleiders over je werk in de groep kunt praten. Steek hier bewust tijd en energie in: het geeft voldoening als blijkt dat je feedback en tips in de volgende groepsbijeenkomst toe kunt passen

De Depressie Vereniging kan alleen door het hele land lotgenotengroepen begeleiden als er een goed contact is met de gespreksbegeleiders. Het is daarom fijn als je, uit jezelf, af en toe een update mailt over hoe het met je groep gaat. Deze informatie wordt gebruikt om nieuwe deelnemers uit te leggen wat de gespreksgroep inhoudt.

Verder is het belangrijk dat je het doorgeeft als mensen stoppen met de groep. Vaak kan dan direct iemand van de wachtlijst geplaatst worden.

Wanneer iemand twee keer is geweest en besluit om naar de groep te blijven komen, moet die deelnemer lid worden van de Depressie Vereniging. Ook dat moet bijgehouden worden en dat kan alleen als de gespreksbegeleiders het goed doorgeven. Een goede samenwerking met de Depressie Vereniging is dus belangrijk.

Ervaringen van een gespreksbegeleider

Ik ben nu ruim een jaar gespreksbegeleider en begeleidt twee groepen.

Elke bijeenkomst valt het mij op hoe sterk en kwetsbaar, volhardend en onzeker, open en gevoelig deze mensen zijn. Ik zie strijden en lijden, opgeven en doorgaan, berusten en worstelen. Elke keer geniet ik daarvan en raakt het mij. Ik zie veel van mezelf in hen terug.

Er zijn veel bijzondere momenten in beide groepen. Een doorbraak van geslotenheid en diep verdriet naar een glimlach. Tranen die niet meer op te houden zijn, in de groep gezien mogen worden, thuis niet. De bevrijding die een vrouw ervaart als ze kan vertellen over haar diepe wens om niet meer te willen leven.

De beste bijeenkomst?

Moeilijk te zeggen. In beide groepen kan ik me wel een bijeenkomst herinneren waar na afloop in de auto de tranen over mijn wangen liepen. Over de openheid in de groep, het durven kwetsbaar op te stellen, het durven kwaad te zijn, met respect luisteren naar elkaar, elkaar de ruimte geven, etc. Tranen ook van dankbaarheid dat ik dit werk kan en mag doen en dat hierin alles samenkomt wat ik de afgelopen jaren zelf aan ontwikkeling heb doorgemaakt.

3. HET KARAKTER VAN DE GROEP

Er is geen standaard werkwijze voor de lotgenotengroepen. Elke groep bepaalt zelf hoe de bijeenkomsten verlopen. Dit is onder andere afhankelijk van de interesse en mogelijkheden van de deelnemers. Als gespreksbegeleider heb je daar ook veel keuzevrijheid in.

3.1. Verwachtingen als uitgangspunt

Wanneer een groep bij elkaar komt, gebeurt dat omdat de leden een gezamenlijk doel hebben. Binnen deze ruime doelstelling kan ieder weer zijn eigen doelstelling hebben. De één wil vooral praten om te verwerken wat hij/zij heeft meegemaakt en gedaan, een ander wil tips en weer een ander komt vooral voor het contact met anderen om zijn dagelijkse ervaringen mee te delen.

Wanneer een groep begint, is het daarom belangrijk dat iedereen uitspreekt met welke motivatie hij/zij naar de bijeenkomsten gaat. Welke verwachtingen heeft de deelnemer van de groep, welke steun wordt er verwacht, waar wil iemand aan werken? Hierover kan iedereen bijvoorbeeld vooraf iets opschrijven. Na enige tijd, bijvoorbeeld na enkele maanden of een halfjaar, kunnen jullie in een evaluatie hierop terugkomen. Bekijk dan of de lotgenotengroep – en van je werken hierin – aan de doelstellingen heeft beantwoord. Bespreek de gezamenlijke doelstelling van de groep, de individuele doelstellingen van de leden en besteed aandacht aan het zoeken naar minder goede of conflicterende doelstellingen.

Ook voor bestaande groepen is het raadzaam om regelmatig (bijvoorbeeld aan het begin van het seizoen en rond de jaarwisseling) uit te spreken wat een ieders doelstelling, c.q. motivatie, is en dit achteraf te evalueren en zo nodig bij te stellen. Uit een gesprek over verwachtingen en persoonlijke doelstellingen kunnen bijvoorbeeld thema's voortkomen om aan te werken. Tevens wordt duidelijk waaraan binnen de groep behoefte

bestaat. Bespreek deze informatie ook met anderen van de *Depressie Vereniging*; zij kunnen waardevolle tips of informatie geven.

Het kan zijn dat de persoonlijke doelstellingen erg uiteenlopen, de één wil bijvoorbeeld eigen problemen bespreken, terwijl de groep een gesprek over thema's wil voeren. In zo'n situatie kan je overwegen om een gedeelte van de bijeenkomst in groepjes te gaan werken.

3.2. De sfeer in de groep

Het belangrijkste voor de sfeer in de groep is dat iedereen zich veilig voelt. Hierover kan je direct bij de eerste bijeenkomst afspraken maken. Vraag iedereen wat hij/zij belangrijk vindt voor het goed functioneren van de groep. Op deze manier zorg je dat de groep achter de afspraken staat. Zorg wel dat je vooraf bedacht hebt welke afspraken je zelf wilt maken. In de bijlage staan voorbeelden.

Leer elkaar kennen

Zowel voor een sfeer van veiligheid in de groep als om elkaar te ondersteunen, is het nodig dat je iets meer weet van elkaar dan alleen de naam en de dagelijkse bezigheden. Niet alleen voor een groep die pas begint, maar ook voor een langer draaiende groep kan het goed zijn om wat meer aandacht te besteden aan kennismaking over onderwerpen die niet met depressie te maken hebben. Als je een pauze inlast, gebeurt dit vaak automatisch. Je kan er ook in de groep aandacht aan besteden, bijvoorbeeld door het inbrengen van vragen als:

- Wat houd je bezig, wat voor interesses en hobby's heb je?
- Hoe leef je (bijvoorbeeld: beschrijf eens uitgebreid één of enkele dagen van de afgelopen week)?

Een andere manier om dit te doen is door het spelen van het spel "Een Steekje Los". In de bijlage vind je hierover meer informatie.

Informeel contact versterkt de groep

De lotgenotengroep heeft ook een sociale functie, dat wil zeggen: een plaats om andere mensen te ontmoeten. Dat betekent dat er ook ruimte gemaakt moet worden voor gezelligheid, bijvoorbeeld door het inlassen van een koffie-/theepauze, door na afloop nog even na te praten of om met z'n allen nog wat te drinken. De groep bepaalt zelf waar behoefte aan is en of ze willen dat de gespreksbegeleiders meegaan. Je zou ook een keer met elkaar uit eten kunnen gaan, of een dagtochtje kunnen maken.

Dergelijke sociale activiteiten kunnen de sfeer in de groep verbeteren. Je leert elkaar wat beter kennen en je hebt elkaar wat meer te zeggen. Er ontstaat een vertrouwde sfeer waarin je meer van jezelf kunt laten zien en elkaar meer kunt ondersteunen. Als je leuke of gezellige dingen met andere leden van de lotgenotengroep wilt doen, stel het dan gewoon voor. Er zijn altijd wel anderen die ook zoiets willen. Laat je er verder niet door weerhouden als niet de hele groep zin heeft om iets te doen. Je hoeft niet altijd alles met de hele groep te doen.

Wanneer je als groep meer activiteiten doet dan alleen de gespreksgroep is het fijn als je dit doorgeeft aan de *Depressie Vereniging*. Die kunnen er bekendheid aan geven via de website. Het verhoogt de uitstraling van de groep, het kan misschien nieuwe leden opleveren en het kan andere lotgenotengroepen op ideeën brengen.

Iedereen is anders

Als je goed met elkaar wilt werken, dan moet je de anderen in de groep accepteren zoals die personen zijn, met al hun vaardigheden, eigenaardigheden, gewoontes en dergelijke. Dat wil zeggen dat je elkaar accepteert als mens. Het wil niet zeggen, dat je je niet mag uiten als een bepaalde gedraging van de ander (een oordeel of werkwijze) je kwetst of irriteert. Integendeel: in een gezonde groep zijn de leden hierin eerlijk en open ten opzichte van elkaar. Acceptatie van de ander houdt ook in: acceptatie van jezelf en je eigen fouten. Dat kan weleens net zo moeilijk zijn.

Taken kan je verdelen

De gespreksbegeleiders hoeven niet alles te doen. Verdeel de taken over meerdere mensen. Als veel mensen iets doen, wordt de betrokkenheid groter. Het zorgen voor iets lekkers bij de koffie kan bijvoorbeeld rouleren. Als iemand ook gespreksbegeleider wil worden, kan dat in de groep besproken worden. Mocht de groep daar voor kiezen dan kan deze persoon de trainingen volgen bij de *Depressie Vereniging*. Als gespreksbegeleiderschap in deze groep niet mogelijk is, maar iemand wel een nieuwe groep op wil starten, kan die persoon contact opnemen met de *Depressie Vereniging*.

3.3. Verslaglegging

Voor sommige onderdelen kan het goed werken als plannen en afspraken op papier worden vastgelegd. Dat geldt bijvoorbeeld voor het maken van organisatorische afspraken, of het bespreken van toekomstige plannen of evaluatie. Er zal dan minder snel onenigheid over de afspraken ontstaan. Tijdens evaluaties werkt het goed als je kunt teruggrijpen op de voorgenomen voornemens.

In sommige lotgenotengroepen wordt gewerkt met een korte verslaglegging van de inhoudelijke onderdelen die op een bijeenkomst aan bod zijn geweest. Daardoor kan iedereen het thuis nog eens nalezen.

Bij de eerste paar bijeenkomsten koppelen de gespreksbegeleiders steeds terug naar de *Depressie Vereniging* wie er waren en hoe de bijeenkomst is geweest. Dit kan door een korte mail of een telefoontje. Het contact blijft bestaan tot de groep een min of meer vaste vorm qua deelnemers heeft. Dit maakt het voor de *Depressie Vereniging* mogelijk om organisatorische zaken te regelen, zoals het lidmaatschap van de deelnemer. Bovendien kan de coördinator dan extra begeleiding geven als dit gewenst is. Als de samenstelling min of meer definitief is, er geen nieuwe deelnemers bijkomen en alle deelnemers lid zijn van de *Depressie Vereniging*, kunnen de

gespreksbegeleiders zelf beslissen of ze behoefte aan hebben aan verder contact met de *Depressie Vereniging*.

Ervaringen van een lotgenotengroep

Hoe gaat het in de groep?

Het gaat goed in de groep. Er zijn geen noemenswaardige problemen.

Het meest bijzondere moment?

Bijzonder was dat wij het als groep erg jammer vonden dat er een groepslid zou stoppen met de bijeenkomsten. Toen werd er een oplossing gevonden. Het groepslid woont nu 1x6 weken de bijeenkomsten bij.

De beste bijeenkomst?

Elke bijeenkomst heeft weer z'n eigen dynamiek. Maar de beste bijeenkomsten zijn de momenten waarbij de groep 'volledig' is. Daarbij zeker ook de momenten wanneer er themabesprekingen aanbod komen.

Het moeilijkste moment als gespreksbegeleider?

Het moment dat een nieuw groepslid zich overrompeld voelde door tips, uitnodigingen, etc. van een groepslid die al veel langer lid was. Het nieuwe groepslid zei uiteindelijk uit zichzelf iets over haar gevoel tegen de over-enthousiaste andere deelnemer. Deze situatie werd wederzijds goed opgevangen en nabesproken. Achteraf was het voor ons de vraag of wij als (één van de) gespreksleiders hadden moeten ingrijpen of niet.

De processen die zich in de groep afspelen?

De groep heeft de vormingsfase goed doorlopen. Wat goed geholpen heeft zijn de afspraken die vanaf het begin met elkaar gemaakt zijn. Daarbij was de informatie in de Handleiding Lotgenotengroep zeer helpend.

Hoewel er al activiteiten/vriendschappen buiten de groep onderling plaatsvinden, verlopen de groepsbijeenkomsten in harmonie. Ieder mag een eigen mening hebben ondanks onderlinge vriendschappen.

4. VOORBEREIDING NIEUWE GROEP

Als je andere mensen wilt ontmoeten om samen ervaringen te delen en er is geen lotgenotengroep bij jou in de buurt, dan kun je overwegen om zelf een lotgenotengroep op te starten. De *Depressie Vereniging* voert met iedereen die geïnteresseerd is om gespreksbegeleider te worden een kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek bespreek je wat je ideeën zijn over de lotgenotengroep, wat je wensen zijn en wat je nodig hebt om te kunnen beginnen. Samen bespreek je wat de mogelijkheden zijn voor de groep en welke voorbereidende stappen gezet moeten worden om een groep te beginnen. Voor je echt met de groep gaat beginnen zal je de training tot gespreksbegeleider volgen en er zullen allerlei beslissingen en voorbereidingen genomen worden. Deze zijn uitgewerkt in dit hoofdstuk.

4.1. Locatie

De locaties voor lotgenotenbijeenkomsten kunnen op verschillende manieren geregeld worden.

Bij de deelnemers thuis: wisselende locatie, of vaste locatie

Het voordeel van een groep bij een deelnemer of gespreksbegeleider thuis, is dat er geen kosten aan verbonden zijn en de sfeer vaak informeler is. Voor kleine lotgenotengroepen verdient dit de voorkeur.

Het nadeel is echter dat er meer organisatie achter zit wanneer wisselend bij elk van de leden wordt afgesproken. Bij wie wordt de bijeenkomst gehouden en wanneer? Hoe wordt het vervoer geregeld? Het niet nakomen van afspraken kan de lotgenotengroep in gevaar brengen. Bovendien vinden veel mensen het vervelend om de groep bij hen thuis te houden.

In een afgehuurde ruimte: vaste locatie

Wanneer een lotgenotengroep "de huiskamer uitgroeit" kan overwogen worden om een vaste ruimte te huren. Hiervoor kan men samenwerken

met een plaatselijke GGZ of GGZ-cliëntenorganisatie. Je zou ook wijkcentra, verenigingsgebouwen, kerken of scholen kunnen benaderen. Zie voor meer ideeën de bijlage. Het voordeel is dat er veel minder organisatie over de locatie nodig is en het doorgaan van een bijeenkomst is minder afhankelijk van het al of niet kunnen vinden van onderdak. Het nadeel is dat hier kosten aan verbonden zijn. Voor een eventuele vergoeding van de kosten kan men contact opnemen met de *Depressie Vereniging*.

Als je een ruimte hebt, moet je nog nadenken over de inrichting. Wil je bijvoorbeeld een tafel in het midden? De opstelling van de stoelen en eventueel de tafel beïnvloedt de sfeer in de groep. In de bijlage vind je tips om een goedkope ruimte te vinden.

4.2. Frequentie en duur van de bijeenkomsten

Hoe vaak de groep bij elkaar komt, is afhankelijk van de behoefte van de deelnemers en de mogelijkheden van de gespreksbegeleiders. Bij het opzetten van een nieuwe groep maken de gespreksbegeleiders hierin een keuze. Vaak vinden de groepsbijeenkomsten eenmaal in de vier weken plaats. Als de groep iets anders wil, kan dat later nog veranderd worden.

Veel groepen blijven bestaan. Dit noemen we de langlopende groepen. Je zou ook kunnen kiezen voor een kortlopende groep, waarin je vooraf vaststelt hoeveel bijeenkomsten er komen. In die bijeenkomsten kan je dan een aantal thema's bespreken, waarna de groep door kan gaan met andere gespreksbegeleiders. Het voordeel hiervan is dat je als gespreksbegeleider steeds een nieuwe groep op kan zetten, waardoor meer mensen in een groep kunnen komen.

De bijeenkomsten kunnen het beste 2 tot 2,5 uur duren. Als het langer duurt, wordt het voor veel deelnemers te zwaar. Korter is vaak niet haalbaar, omdat er veel te bespreken is. Als mensen ook voor de gezelligheid komen, kan je er voor kiezen om eerst een 'officieel' gedeelte

te doen. Dat kan je dan na 2 uur afsluiten, waarna er nog gezellig nagepraat kan worden.

Het tijdstip van de bijeenkomsten bepaalt voor wie het mogelijk is om deel te nemen. Als je de bijeenkomsten 's middags houdt, dan kunnen er geen mensen bij zijn die overdag werken. Voor de mensen die een lichtere vorm van depressie hebben, of die na een depressie weer werken, is het nodig om de groep 's avonds te houden. Een groep overdag heeft voordelen wanneer je de groep open wilt stellen voor mensen die uit de dagbehandeling komen, of hele dagen thuis zitten. Het kan dan een goede dagstructuur bieden.

4.3. Samenstelling van een groep

Bij de samenstelling van een groep kan je kiezen voor een homogene, of een heterogene groep. Een homogene groep is een groep lotgenoten onder elkaar: alle deelnemers hebben zelf een depressie (gehad). Het voordeel van een dergelijke groepssamenstelling is dat de problematiek duidelijk en herkenbaar is voor alle deelnemers. Dit betekent dat er nauwelijks beperkingen zijn ten aanzien van thema's. In principe is alles bespreekbaar.

Een heterogene groepssamenstelling houdt in dat ook partners, familieleden of goede vrienden in een groep zitting nemen. Hierbij is wel belangrijk dat de samenstelling zo evenwichtig mogelijk is, dus dat er evenveel lotgenoten als naasten in een groep zitten. Bij voorkeur komt iedereen samen met iemand anders. Een groep bestaande uit zowel kinderen als partners heeft als voordeel dat andere invalshoeken aan bod kunnen komen. De partner en kinderen ervaren ook gevolgen van de depressie en moeten daarmee om leren gaan. Ook voor hen kan een groep zorgen voor herkenning en erkenning.

Open of gesloten groep

De *Depressie Vereniging* werkt met open groepen. Dat betekent dat er altijd nieuwe mensen aan kunnen sluiten bij de groep, tot deze vol is. Als een groep een tijdje draait, wordt het een vaste groep. Het kan dan moeilijk zijn voor nieuwe mensen om in te stromen. Voor de groep kan het vervelend zijn als er een nieuwe deelnemer bij komt, terwijl je als groep zo goed aan elkaar gewend bent. In dat geval kan je, in overleg met de *Depressie Vereniging*, kiezen voor het sluiten van de groep.

4.4. Groepsgrootte

Voor een groep waarin de nadruk ligt op het uitwisselen van ervaringen en het bieden van emotionele steun, ligt het ideale aantal deelnemers tussen de zes en acht personen. De groepsgrootte is afhankelijk van het aantal aanmeldingen, maar er moeten toch minimaal vijf deelnemers zijn om een groep te beginnen. Als de groep kleiner wordt dan vijf personen bestaat de kans dat de groepsleden te snel zijn uitgepraat, terwijl ook de mogelijkheid ontbreekt om je even terug te trekken om een bijeenkomst alleen maar te luisteren. In een kleine groep kunnen de gespreksbegeleiders zichzelf meer als deelnemer opstellen, dus deze vijf personen mag inclusief de gespreksbegeleiders zijn. Bij een groep met meer dan acht leden is er te weinig tijd om iedereen aan bod te laten komen. Daarnaast is het voor gespreksbegeleiders veel zwaarder als de groep erg groot wordt. Er zullen dan veel verschillende behoeftes zijn waar een gespreksbegeleider niet op in kan spelen.

Houd er rekening mee dat het aantal deelnemers zal wisselen per bijeenkomst. Mensen vallen uit, worden ziek en er komen weer nieuwe deelnemers bij. Geef de moed niet op als de groep tijdelijk krimpt, dit komt bij alle groepen voor. Elke groep kent 'afhakers'. Ervaringen leren dat meestal één tot twee personen na één of twee bijeenkomsten afhaken en wegblijven: zij hadden toch andere verwachtingen. Bij het samenstellen van de groep kan je proberen hiermee rekening te houden door bijvoorbeeld twee personen meer toe te laten dan je oorspronkelijk van plan was.

4.5. Tijdsplanning opstarten nieuwe groep

Bij een goede planning hoort een tijdplan. Het is hier niet mogelijk om een kant en klaar tijdplan voor te leggen, er zijn zoveel factoren die hierop van invloed zijn. Globaal kan men stellen dat de opzet van een gespreksgroep vier tot vijf maanden in beslag neemt. Neem genoeg tijd voor de voorbereidende activiteiten. Als die zijn afgesloten kan je overgaan tot uitvoering. Let er vooral op dat tussen groepslidwerving en de eerste bijeenkomst niet teveel tijd zit, want dat kan demotiverend werken voor de inschrijvers.

4.6. Financiën

Het streven is om de gespreksgroepen zo goedkoop mogelijk te houden, het liefst kosteloos. Bij voorkeur vindt de bijeenkomst plaats in een locatie die gratis is. Voor koffie en thee kan je een eigen bijdrage vragen van bijvoorbeeld één euro per deelnemer. Vervoerskosten zijn voor eigen rekening, maar het is fijn als mensen gratis kunnen parkeren in de omgeving.

Na de tweede bijeenkomst wordt verwacht dat de deelnemers aan de gespreksgroep lid worden van de *Depressie Vereniging*.

Kosten verbonden aan materiaal, postzegels, uitnodigingen en dergelijke kan je na overleg laten vergoeden door de *Depressie Vereniging*. Daarnaast zijn er flyers en posters beschikbaar. Als jullie als groep eens in het jaar een uitje willen maken, of samen andere activiteiten gaan doen, kan je hiervoor de deelnemers om een bijdrage vragen.

Ervaringen van een ervaren gespreksbegeleider

Ik denk niet zozeer in termen van beste bijeenkomsten. Elk samenzijn is uniek, en er is altijd wel een bijzonder moment of een waardevol moment. Dat zijn voor mij trouwens wel vaak de momenten dat je iets voor iemand kunt betekenen. Wij hebben bijvoorbeeld een deelnemer die pas vertelde dat hij iets voor zijn zoon gedaan had. Maar het was niet genoeg, hij zou toch zo graag wilde dat hij echt eens iets kon betekenen. Als je hem dan uit kunt leggen dat wat hij deed van ongelooflijke waarde was en het besef op zijn gezicht ziet gloren dan zijn dat fantastische momenten.

Wij hebben deelnemers die er elke keer weer voor elkaar willen zijn. En daarin wisselen de rollen. Wie deze keer diep gaat heeft de volgende keer weer wat te geven.

Een moeilijk moment was voor mij om een deelnemer (niet in de groep uiteraard) te moeten vragen een tijdje niet te komen omdat hij een andere deelnemer helemaal overstuur had gemaakt en daarvan niets leerde.

5. WERVEN VAN DEELNEMERS

Het bestaan van de behoefte om met anderen te praten, betekent niet automatisch dat mensen zich spontaan aanmelden voor een lotgenotengroep. Meestal is er een actieve werving nodig om voldoende deelnemers te krijgen om een nieuwe groep te starten. Deelnemers werven betekent meer dan alleen mensen op de hoogte stellen. Bij de werving moet je erop bedacht zijn dat veel mensen niet zo makkelijk deelnemen aan een vorm van groepsgewijs lotgenotencontact. Je moet mensen als het ware over een drempel helpen.

Een actieve benadering van de werving heeft het meeste resultaat. Via pers, affiches en voorlichtingsbijeenkomsten, maar ook via behandelaars en in persoonlijke contacten kun je mensen aanmoedigen om vrijblijvend hun interesse voor deelname aan een gespreksgroep kenbaar te maken. Daarna ga je geïnteresseerden telefonisch meer informatie geven. Je verstrekt informatie over doel en werkwijze van de gespreksgroep en kan op alle vragen ingaan. Deze benaderingswijze werkt drempelverlagend en leidt in vele gevallen tot deelname.

5.1. Wie te werven

Bij het werven richt je je vanzelfsprekend op mensen die een depressie hebben (gehad). De verschillen tussen deze mensen zijn groot. 'Depressie' is een containerbegrip, waar allerlei subtypen van deze ziekte onder vallen. *Zie tekstvak op volgende pagina.*

De manier waarop je werft bepaalt voor een gedeelte wat voor samenstelling de groep krijgt. Je kan bijvoorbeeld aan hulpverleners van de GGZ-instelling te vragen om mensen bij hun ontslag door te verwijzen. De groep kan dan dienen als nazorg en voorkomen dat mensen in een gat vallen. Bij zo'n groep komen mensen graag vaak bij elkaar, soms zelfs wekelijks. De deelnemers hebben net een intensief

proces achter de rug en zitten vaak nog in een verwerkingsproces. Bij deelnemers die zich aanmelden via de Depressie Vereniging of die je werft via andere kanalen komt het vaker voor dat mensen al jarenlang aan het worstelen zijn met hun depressieve klachten of dat ze te maken hebben (gehad) met een terugval. Vaak hebben ze 'gewoon' een baan, maar worstelen ze zich door de dag heen. Als gespreksbegeleider herken je jezelf waarschijnlijk het meeste in deze groep, omdat je zelf al een heel proces door hebt gemaakt en hebt geleerd om met je depressieve klachten te leven.

De ene depressie is de andere niet

Depressies kunnen per persoon erg verschillen. In alle gevallen kun je zeggen dat depressie een resultante is van omgevingsfactoren, van persoonlijkheid en van erfelijke of in de loop van het leven verworven kwetsbaarheid. Maar toch, wanneer je bijvoorbeeld kijkt naar het ontstaan, dan zie je bij de een vooral een opeenstapeling van verlieservaringen, bij de ander lijken opvoeding of persoonlijkheid centraal te staan, bij een derde is er een relatie met een lichamelijke ziekte en bij een vierde is er overduidelijk sprake van erfelijke belasting. Ook kunnen er behoorlijke verschillen zijn in symptomen. De ene patiënt is somber en heel traag en moe, een ander is erg angstig en gespannen, een derde voelt zich peilloos schuldig over allerlei zaken, en allerlei combinaties daarvan. Toch voldoen als die depressies aan dezelfde criteria.

*Bij het karakteriseren van depressie kijken we naar aanvullende kenmerken zoals de ernst van de klachten en het beloop; dit laatste kan bijvoorbeeld recidiverend zijn, dat betekent dat de depressies herhaaldelijk terugkomen of chronisch aanwezig zijn. Of dat iemand psychotische kenmerken heeft, zoals wanen en hallucinaties. Een zogenaamde **psychotische depressie**.*

*Verder is van belang om zogenaamde klinische subtypen van depressie te noemen. De **melancholische depressie** is het meest klassieke beeld, waarbij de zeer sombere stemming en het onvermogen om te genieten centraal staan, naast kenmerken als vroeg ontwaken en het hebben van een zogenaamde 'dagschommeling' in de stemming. Dat betekent dat de depressieve stemming 's ochtends het ergst is, en in de loop van de dag ietsje milder kan zijn. Verder kan er een duidelijke afname van de eetlust zijn, heftige schuldgevoelens, en vertraging in het bewegen. De **atypische depressie** wordt gekenmerkt door een stemming waarbij iemand nog wel reageert op positieve prikkels, en juist een toename van slaap behoefte en eetlust. Verder is er sprake van een grote (dodelijke') vermoeidheid en van een lang bestaande gevoeligheid voor afwijzing in het contact met anderen. Hoewel beide varianten dus onder de noemer depressieve stoornis vallen, is duidelijk dat het qua kenmerken andere beelden zijn.*

In de nieuwste versie van het psychiatrisch classificatiesysteem worden tevens symptomen van angst of paniek, en manische symptomen systematisch vastgelegd. Manische

*symptomen zijn bijvoorbeeld een uitgelaten stemming, druk gedrag, prikkelbaarheid, verhoogde spraakzaamheid en een opgeblazen gevoel van eigenwaarde. De **dysthyme stoornis** is een vorm van depressie waarbij men iets minder symptomen heeft dan bij de depressieve stoornis, maar die langdurig (twee jaar of langer) aanhoudt. Omdat er in de praktijk veel overlap bestaat tussen beide beelden, is er in de nieuwste versie van de psychiatrische classificatie voor gekozen om vooral het chronische beloop centraal te stellen en de **chronische depressie** en de dysthyme stoornis samen te voegen tot **persisterende depressie**.*

*Een andere variant van depressie is de **seizoensgebonden depressie**. Deze treedt stevast op in een bepaald gedeelte van het jaar (vaak herfst of winter) en heeft kenmerken van de atypische depressie. Een laatste subtype is de depressie die optreedt tijdens de zwangerschap of enkele weken na de bevalling, ook wel **peri partum** of **post-partum depressie** genoemd. Dit is een beeld dat grote impact kan hebben voor moeder en kind, en soms gepaard kan gaan met psychotische of manische symptomen.*

Uit: Diagnose depressie, Robert Schoevers, Selma Parmentier, 2015. Pg 18 en 148

5.2. Aandacht voor negatieve beeldvorming

Sommige mensen zijn bang om in een 'klaag- en zeurgroep' terecht te komen, of ze verwachten dat ervaringen van anderen hen eerder verder zullen deprimeren dan steunen. Anderen zijn van mening dat de deelname aan een groep een teken van zwakte is. Zij vinden dat ze hun eigen boontjes moeten kunnen doppen. Het is ook voorgekomen dat iemand die mee wilde gaan doen met een groep van zijn psychiater een negatief advies kreeg op grond van een verkeerde inschatting van wat er in de groep zou gebeuren. Vaak ontstaan deze (voor)oordelen omdat men geen goed beeld heeft van de gespreksgroepen. Daarom is goede en duidelijke informatie van belang.

5.3. Begin met informatie

Bijeenkomsten waar de nadruk ligt op het geven van informatie hebben een lagere drempel dan gespreksgroepen. Dit kan je gebruiken door eerst een informatieavond over depressie te organiseren. Tijdens deze avond kan je al ingaan op onderwerpen die uit de deelnemers naar voren komen en hen het woord geven. Ze kunnen dan alvast wennen aan de openheid in een groep. Aan het einde van de bijeenkomst kan je dan aangeven dat er een lotgenotengroep komt en vragen wie er interesse heeft om deel te nemen. Een ander voordeel van een informatieavond is dat je er ook extra publiciteit mee kan verkrijgen.

Mensen haken snel af als de bedoeling niet duidelijk is. Een aankondiging die alleen vermeldt dat er op een bepaalde datum een bijeenkomst wordt georganiseerd door de *Depressie Vereniging* is niet wervend genoeg: het is volstrekt onduidelijk wat de bedoeling is, wie er komen en wat wel en niet aan de orde komt. In de bijlage vind je een voorbeeld van een persbericht dat je kan gebruiken om een informatieavond aan te kondigen.

5.4. Mensen bereiken

Er is niet één juiste methode van deelnemers werven, een combinatie van de volgende voorbeelden is mogelijk en geeft wellicht het beste resultaat.

Je eigen netwerk

De meest toegankelijke plek om te beginnen met werven is binnen je eigen netwerk: mensen die je kent in je directe omgeving, bijvoorbeeld van een therapiegroep. Ook je eigen woonomgeving kan een plek zijn om mensen te werven.

Cliëntenorganisaties

Onderzoek welke organisaties actief zijn in de gemeente waar je de groep hebt. Misschien zit er wel een organisatie van GGZ-cliënten. Zij kunnen misschien helpen, bijvoorbeeld door berichten uit te zetten onder hun eigen achterban.

Netwerk van zorgverleners

Zorgverleners zijn geschikt om mensen door te verwijzen naar een lotgenotengroep. Veel patiënten hebben behoefte aan contact met lotgenoten en zorgverleners weten dit. Sommige zorgverleners kunnen huiverig zijn om mensen naar een gespreksgroep door te sturen waar ze niets van weten. In dat geval is het een goed idee om eerst een keer kennis met hen te maken. In de bijlage is een voorbeeldbrief opgenomen om de eerste keer contact te leggen met hulpverleners.

Alleen posters of flyers ophangen in een huisartsenpraktijk, apotheek of ziekenhuis is niet altijd genoeg om mensen over de drempel te halen om mee te doen, daarom is het erg fijn als zorgverleners actief mensen aanmoedigen om te gaan. Soms worden cliënten direct na het einde van hun behandeling naar de lotgenotengroep doorverwezen. Je kunt afspraken maken met de zorgverlener om dit ook aan je door te geven. Uiteraard is dan toestemming van de patiënt nodig, zodat de privacy gewaarborgd blijft en de arts zijn beroepsgeheim niet hoeft te schenden. Je

kan de zorgverlener formulieren geven die patiënten kunnen ondertekenen voordat de gegevens doorgegeven worden. Na zo'n verwijzing kan je de potentiële deelnemer bellen. Een persoonlijke benadering na een aanbeveling door zorgverleners werkt het beste.

Posters en flyers

Het ophangen van posters en flyers bij hulpverlenende instanties is een goede methode om bekendheid te geven aan de groep bij mensen die al in behandeling zijn, of begeleiding krijgen voor hun depressie. Je kan ook mensen werven die dit niet (meer) nodig hebben. Een flyer ophangen in een bibliotheek, sportclub of wijkcentrum kan bekendheid opleveren. Je kunt gebruik maken van de posters en flyers van de *Depressie Vereniging*.

Media

De media kun je benaderen door het schrijven van een goed persbericht en/of het geven van een interview. Je kan persoonlijk contact leggen met een journalist. Leg uit dat je een lotgenotengroep wilt beginnen en vermeld met welk doel je de krant benadert. Maak een afspraak met iemand van de redactie van de krant. Je kan ook een persbericht, of een aankondiging van de lotgenotengroep, sturen. Vooral de aankondiging van activiteiten in de lokale weekbladen worden goed gelezen. Het effect hiervan is kleiner dan wanneer je een krantenartikel kan krijgen, maar als er geen artikel in de krant komt is het beter dan niets.

Social media

De mogelijkheden van digitale media veranderen continu. Op dit moment (2015) lijkt *Twitter* op zijn retour en neemt de invloed van *Facebook* nog steeds toe. Als je hierop actief bent, kan je dit gebruiken. Probeer zoveel mogelijk medestanders te krijgen die je berichten 'liken' en overnemen/'retweeten'. Overschat de effecten niet. Via deze media kan je een specifieke groep mensen bereiken, maar veel andere mensen zijn niet actief op *social media*.

Website Depressie Vereniging

Op de website van de *Depressie Vereniging* staat continu informatie over lotgenotencontact. Je kan mensen hiernaartoe verwijzen voor meer informatie. De tekst werkt ook wervend: veel mensen melden zich direct aan bij de *Depressie Vereniging*. Als er plek is in een bestaande groep, worden de gegevens van deze aanmeldingen doorgegeven aan de gespreksbegeleiders. Anders komen de mensen op een wachtlijst. Bij voldoende belangstelling start er een nieuwe groep.

5.5. Aanmelden

Op alle posters en flyers staat waar mensen terecht kunnen voor meer informatie en/of om zich aan te melden. Standaard staat het telefoonnummer en e-mailadres van de Depressie Vereniging ingevuld. Wanneer mensen bellen/mailen, krijgen ze de informatie en 'een gastvrije ontvangst', waarbij aandacht is voor de mens en het verhaal achter de vragen. Wanneer mensen zich aanmelden, worden de gegevens doorgestuurd naar de gespreksbegeleiders van de betreffende groep. Na ongeveer drie weken belt de Depressie Vereniging weer met degene die zich heeft aangemeld om te horen of er nog andere vragen zijn.

5.6. Voorgesprek

Deelnemen aan een lotgenotengroep is voor velen een hele stap. Bel daarom na de aanmelding nieuwe deelnemers eerst op. Je kan hen dan welkom heten en alle vragen beantwoorden. In dit telefoongesprek kan je mensen gerust stellen en de drempel om naar de groep toe te gaan lager maken. Sommige gespreksbegeleiders hebben een voorgesprek met deelnemers. Je kan dan op een rustige manier kennis met elkaar maken. Veel deelnemers vinden dit prettig, omdat het persoonlijker is dan een telefoongesprek.

Het is belangrijk om na te gaan wat iemand verwacht en wil bereiken door deel te gaan nemen aan de groep. Soms hebben mensen verwachtingen die

de groep niet waar kan maken, bijvoorbeeld omdat ze behoefte hebben aan sociale contacten en verwachten dat ze meerdere keren per week af kunnen spreken. Ben hier direct duidelijk in en leg uit wat de bedoeling wel is. Als de geïnteresseerde nog twijfels heeft, geef je extra informatie over het punt waarvan je verwacht dat de twijfel zit. Vaak werkt het ook goed om de samenstelling van de groep te benoemen. De ander kan dan beter inschatten of hij in de groep past. Als je zelf twijfelt of iemand in de groep past, kan je je twijfel tijdens het kennismakingsgesprek al uitspreken. Geef aan dat, aan de hand van de wensen die iemand heeft, de groep waarschijnlijk niet aan de verwachtingen zal kunnen voldoen. Leg uit waarom jij als gespreksbegeleider dat zo ziet. Het kan zijn dat je in het gesprek samen concludeert dat de lotgenotengroep (nog) niet geschikt is voor de geïnteresseerde: rond het gesprek dan positief af. Bespreek bijvoorbeeld dat iemand op een later tijdstip alsnog aan kan sluiten en vraag of iemand dan iets anders zou willen.

6. DE BIJEENKOMSTEN

De eerste bijeenkomst is zowel voor de leden als voor de gespreksbegeleiders vaak een spannend moment. Het is in het begin een kwestie van aftasten. Wie zit er nog meer in de groep? Hoe zal het gaan lopen? In het begin zitten mensen er nog onwennig bij. Na het voorstelrondje begint er al iets meer vertrouwen te komen. Aan het einde van de avond is de sfeer meestal al omgeslagen en voelen mensen een vertrouwde sfeer.

Bij de eerste bijeenkomst is het belangrijk dat mensen elkaar leren kennen en er een eerste groepsgevoel gaat ontstaan. Een hartelijke en persoonlijke ontvangst bij binnenkomst geeft deelnemers direct het gevoel dat ze welkom zijn. Als gespreksbegeleider ken je iedereen al van het voorgesprek (telefonisch of onder 6 ogen). Hier kan je gebruik van maken bij de begroeting. Houd ook de presentielijst bij, zodat je weet wie er uiteindelijk zijn gekomen.

Als iedereen er is, kan je na een welkomstwoord in het kort vertellen wat de bedoeling is van de groep. Vertel ook wat het programma van deze bijeenkomst is. Zet dit eventueel op een groot vel papier of leg een aantal printjes op tafel. Leg uit dat tijdens deze eerste bijeenkomst een aantal afspraken gemaakt moet worden, waardoor deze een wat zakelijker karakter heeft dan vervolgbijeenkomsten.

Voorstellen

De deelnemers leren elkaar snel kennen wanneer iedereen iets over zichzelf vertelt. Hier kan je een rondje voor houden. Je kan ook afspreken dat mensen de beurt aan elkaar doorgeven, zodat het voorstellen niet meer op volgorde gaat. Geef vooraf aan wat je van het voorstellen verwacht: dat voorkomt dat sommigen alleen hun naam noemen en anderen hun hele ziektegeschiedenis op tafel leggen. Je kan richtvragen meegeven, bijvoorbeeld 'vertel je naam, met wie je samen leeft en kort iets over je

depressie'. Let er tijdens het voorstellen op dat niemand zich verplicht voelt om meer te vertellen dan hij/zij wil. Het kan gebeuren dat mensen tijdens de kennismakingsronde door de spanning persoonlijke informatie vertellen en daar achteraf spijt van hebben. Probeer hierop te letten en neem mensen zo nodig in bescherming. Het is afwachten hoe de deelnemers op elkaar zullen reageren. Het kan zijn dat ze veel vragen aan elkaar stellen, of dat ze zich juist afwachtend opstellen.

Verwachtingen bespreken

Als gespreksbegeleider heb je met iedereen een voorgesprek gehad en weet je wat de verwachtingen van de deelnemers zijn. Het is belangrijk dat mensen dit ook van elkaar weten. Het benoemen van verwachtingen zorgt dat er meer eenheid ontstaat in de groep en een duidelijker beeld van wat wel en niet mogelijk is. Een hulpmiddel voor alle deelnemers kan zijn als ze de zin af moeten maken: 'Door aan deze groep deel te nemen, hoop ik...'. Omdat het de eerste bijeenkomst is, voelen misschien niet alle deelnemers zich vrij om te praten. Je kan er voor kiezen om in duo's te laten praten en dan over elkaar aan de groep te laten rapporteren. Dit biedt meer veiligheid.

Het kan zijn dat er bij het bespreken van de verwachtingen al gespreksonderwerpen naar voren komen die mensen willen bespreken. Schrijf deze gespreksonderwerpen op: het zijn de thema's waar je het later in de groep over kan hebben.

Afspraken maken

Ook zonder het maken van afspraken zullen de groepsleden er automatisch van uitgaan dat er bepaalde regels zijn. Sommige regels zijn gewoon erg vanzelfsprekend, zoals dat iedereen zijn telefoon uitzet. Toch is het goed om de regels te benoemen en gezamenlijk vast te stellen. Je kan zelf regels op papier zetten en deze met de deelnemers bespreken. Als er aanvullingen zijn of mensen iets liever niet afspreken dan kan je dat veranderen. Of je begint met een blanco vel. Alle deelnemers kunnen dan

zeggen welke regels ze binnen de groep willen hebben. Zelf heb je vooraf al met je medegespreksbegeleider besproken welke regels jullie in ieder geval willen hanteren. Als een regel niet vanuit de groep wordt ingebracht, kan je dat als gespreksbegeleider doen. Zodra niemand meer een regel weet en je gecontroleerd hebt of je alles opgeschreven hebt, kan je vragen of de groep achter deze regels staat. Zo spreken mensen duidelijk uit dat ze zich aan de regels gaan houden: ze committeren zich er aan.

Als er een nieuw lid in de groep komt dan herhaal je de groepsregels, zodat het nieuwe lid deze ook kent. Het is meteen een goede mogelijkheid om het geheugen van de andere deelnemers weer op te frissen.

In de bijlage 'Groepsafspraken' vind je een overzicht van mogelijke afspraken.

Afsluiten

De bijeenkomst duurt twee uur. Voor je het weet is het meestal weer tijd om af te gaan ronden. Neem hier ongeveer een kwartier de tijd voor en vraag aan de deelnemers hoe ze het vonden. Als het gesprek niet automatisch verloopt, kan je vervolgvragen stellen, bijvoorbeeld wat hen het meeste is opgevallen of bijgebleven, of met wat voor gevoel ze naar huis gaan. Vertel daarna ook zelf hoe je het ervaren hebt. Het is belangrijk om de bijeenkomst positief af te sluiten. Als de bijeenkomst emotioneel geweest is en de deelnemers daarmee zitten, kan je benoemen dat het waardevol is dat men blijkbaar ook pijnlijke en nare ervaringen met elkaar kan delen. Benoem tot slot de datum van de volgende bijeenkomst.

6.1. Vervolgbijeenkomsten

De meeste groepen komen één keer per maand bij elkaar. Ongeveer een week voor de nieuwe bijeenkomst stuur je de deelnemers een herinneringsmail. In de bijlage vind je hiervoor een checklist. De bijeenkomst zelf kan je op diverse manieren invullen. Of je alleen een gespreksavond wilt, of ook andere werkvormen en activiteiten gebruikt, is afhankelijk van de wensen van de leden, de kennis en de vaardigheden van jezelf en de andere gespreksbegeleider, de beschikbare hoeveelheid tijd,

enz. Maak het programma niet te vol en zorg ervoor dat activiteiten kunnen uitlopen en dat er voldoende tijd is om te evalueren. Ook voor het bespreken van organisatorische zaken kan men tijd inruimen. Zorg voor een korte pauze halverwege de bijeenkomst. Een gemiddelde bijeenkomst heeft meestal een duur van twee uur. Na afloop van het tweede deel van de bijeenkomst kan je kort evalueren hoe het gegaan is.

Vaste indeling

Door de bijeenkomsten steeds op dezelfde manier te laten verlopen, weten de deelnemers wat ze kunnen verwachten. Dat zorgt voor veiligheid en houvast. Een vaste indeling biedt ook voor jezelf een structuur waar je je aan vast kan houden.

Een mogelijke indeling van een bijeenkomst:

- Zorg dat mensen eerst kunnen bijpraten met elkaar en niet gelijk moeten beginnen, dat zorgt voor een ontspannen sfeer.
- Openen. Neem bij de opening de tijd om iedereen het gevoel te geven welkom te zijn. Geef de mededelingen door, zoals wie er zich heeft afgemeld en eventuele andere praktische mededelingen. Je kan hier ook aankondigingen doorgeven van bijvoorbeeld tv-programma's en artikelen die je gezien hebt.
- Een rustmoment, zodat iedereen het leven van alledag achter zich laat en de aandacht naar binnen gaat. Je kan de bijeenkomst openen met een speciale binnenkomer; gedicht, foto, muziek. Het werkt ook al om een momentje stilte te vragen zodat iedereen tot zichzelf kan komen. In sommige groepen start men met een meditatieoefening. De keuze is aan jezelf als gespreksbegeleider en de wensen van de groep.
- Rondje 'hoe zit je er bij'. Iedere deelnemer kan kort vertellen wat er de afgelopen maand is gebeurd, of wat hem/haar op dat moment bezighoudt. Zorg dat het rondje niet verzandt in negatieve verhalen: je kan eventueel vragen naar wat er goed gegaan is. Mensen met een depressie kijken vaak met een zwarte bril. Je kan proberen dit te

doorbreken en positieve dingen te benadrukken. Het kan een klein steuntje in iemands rug zijn. Wat je aandacht geeft, groeit.

- Pauze. De pauze is bedoeld voor koffie, thee, toiletbezoek, kletsen en eventueel roken. Sommige deelnemers vinden het makkelijker om met een enkel persoon te praten dan in de groep. Vaak worden in de pauze onderwerpen 'voor' besproken, die dan later in de groep ingebracht worden.
- Thema. Een groepsgesprek over een thema dat door de deelnemers is ingebracht. Als er geen thema is, kan je iets kiezen uit de lijst in de bijlage. Kies de eerste bijeenkomsten voor onderwerpen die niet al te persoonlijk of emotioneel zijn.
- Terugblik op de bijeenkomst. Vraag aan alle deelnemers hoe ze het ervaren hebben.
- Afspraken voor de volgende keer en afsluiten.

6.2. Het bespreken van een thema

Bij het bespreken van een thema kan je als gespreksbegeleider een korte inleiding houden op dit thema, of je kan één van de deelnemers vragen dit te doen. Soms is het voldoende om gewoon het onderwerp te noemen en te vragen wat voor ervaringen de deelnemers hiermee hebben. Bij erg inhoudelijke onderwerpen kan de groep er ook voor kiezen om een gastspreker uit te nodigen.

Dieper ingaan op één onderwerp geeft de mogelijkheid om écht van elkaar te leren. Door van iedereen te horen wat voor ervaringen ze met het thema hebben, of hoe ze met dat onderwerp omgaan, wordt duidelijk dat er verschillen zijn. Probeer bij het bespreken van het thema aandacht te hebben voor negatieve én positieve ervaringen, bijvoorbeeld bij het thema 'onbegrip bij de omgeving'. Je kan hier ruimte geven voor de negatieve ervaringen die mensen hebben; maak echter ook de overstap naar hoe mensen omgaan met dit onbegrip. De deelnemers zullen met elkaar mee willen denken om tips te geven. Sommige deelnemers zullen zelf positieve

ervaringen hebben met een bepaalde aanpak, welke als voorbeeld kunnen dienen voor anderen. Anders kan men gezamenlijk nadenken over een aanpak die iedereen de komende tijd eens uitprobeert.

In de bijlage vind je een lijst met mogelijke thema's.

6.3. Instroom en uitstroom

In de eerste periode dat een groep bij elkaar komt, zijn er vaak wisselingen. Deelnemers kunnen om wisselende redenen stoppen. Soms praktisch, omdat ze het toch niet voor elkaar krijgen om naar de bijeenkomsten te komen. Soms hadden ze toch andere verwachtingen. Probeer als gespreksbegeleider altijd te achterhalen wat de reden is dat iemand gaat stoppen. Het kan namelijk ook zijn dat er een irritatie onder zit die opgelost kan worden. Na de eerste periode wordt de groep stabiel. Het uitwisselen en delen van ervaringen en emoties schept een band. Mensen hechten zich aan elkaar en leven met elkaar mee en de groep voelt vertrouwd. In dit soort hechte groepen is het belangrijk dat de gespreksbegeleiders voor ogen houden wat het doel van de bijeenkomsten is. De gespreksonderwerpen vanuit de deelnemers worden vaak heel breed. Als begeleider kan je zorgen dat de thema's over depressie aan bod blijven komen. Verder is het belangrijk dat nieuwe leden zich welkom blijven voelen in de groep. Mocht blijken dat nieuwe deelnemers regelmatig na één of twee keer afhaken, dan is er iets aan de hand. Bespreek deze signalen met de deelnemers: misschien is de groep er aan toe om zelfstandig verder te gaan en geen nieuwe mensen meer toe te laten? De rol van de gespreksbegeleider is dan vaak niet meer nodig of kan door één van de deelnemers overgenomen worden. De gespreksbegeleiders kunnen dan beslissen of ze een nieuwe groep op willen starten.

6.4. Nieuwe mensen in de groep

Wanneer er een nieuwe deelnemer in de groep komt, is het voor diegene prettig om meer te weten over de andere deelnemers. Voor de andere deelnemers kan het vervelend zijn om zich steeds opnieuw voor te moeten stellen. Je kan er voor kiezen om de nieuwe deelnemer te vertellen dat de eerste keer gebruikt wordt om gewoon te luisteren en te ervaren hoe het is, waardoor er al een goed beeld gevormd kan worden van de groep en de verschillende deelnemers. Een hartelijker welkom is het wanneer de andere deelnemers wel iets over zichzelf vertellen. Je kan hierbij een richtvraag laten beantwoorden waarmee ook de vaste kern van deelnemers iets nieuws over elkaar leert. Zorg er ook voor dat zowel de nieuwkomer als de andere deelnemers aan het begin van de bijeenkomst weten welke ruimte er is voor de nieuwkomer om vragen te stellen.

Afscheid nemen

Er is een tijd van komen en er is een tijd van afscheid nemen. In langer lopende groepen krijgen de deelnemers onderling een hechte band. Het is daarom belangrijk om tijd te nemen voor het afscheid wanneer één van de deelnemers met de groep stopt. Bespreek de bijeenkomst vooraf op welke manier deze deelnemer afscheid wil nemen. De groep kan er bijvoorbeeld voor kiezen dat iedereen een persoonlijk afscheidskaartje of cadeautje meeneemt, waarna er persoonlijke afscheidswoordjes zijn. Andere mensen willen het liefst dat de groep gewoon doorgaat en het afscheid niet veel aandacht krijgt.

Soms besluit een groep om helemaal te stoppen, of om in een andere variant door te gaan. Zorg dat er in de bijeenkomsten voorafgaande aan deze beslissing voldoende tijd is om dit te bespreken. Besteed aandacht aan de gevolgen: hoe gaan de deelnemers om met het wegvallen van de groep? Regelen ze voor zichzelf een soort van vervanging? Blijft er contact bestaan tussen de groepsleden? Bespreek de laatste bijeenkomst geen onderwerp meer, maar besteed de tijd aan een terugblik en maak er een gezellige bijeenkomst van.

6.5. Evaluatie

Aan het einde van elke bijeenkomst blik je kort met de deelnemers terug. Na de bijeenkomst kan je dit doen met je medegespreksbegeleider. Bespreek samen hoe de bijeenkomst is verlopen en hoe de samenwerking ging. Soms wil je zelf stoom afblazen, of maak je je zorgen om een deelnemer. Het is dan prettig om dit met je medegespreksbegeleider te kunnen bespreken. Ook het functioneren van de groep verdient aandacht: komt iedereen aan bod? Zijn er bepaalde zaken die zijn blijven liggen en die een volgende keer terug moeten komen?

Na de derde of vierde bijeenkomst kan je met de hele groep uitgebreider stilstaan bij het functioneren: de deelnemers hebben dan een beter beeld van de mogelijkheden. Je kan bespreken of de verwachtingen die ze vooraf hadden ook werkelijk uitkomen en of er nieuwe wensen zijn bijgekomen. Hierbij gaat het dus vooral om te kijken naar "Zijn we op de goede weg?" en wat er bijgestuurd kan worden. Zo'n evaluatie zou je ieder half jaar kunnen herhalen.

Voor je begint te evalueren, is het handig om vast te stellen op welke punten je evalueert, bijvoorbeeld met betrekking tot:

- het functioneren en de organisatie van de groep.
- de gemeenschappelijke doelstellingen.
- de discussies.
- de leiding van de bijeenkomsten.
- het contact met elkaar (de sociale functie van de lotgenotengroep).
- ieders persoonlijk functioneren. Dit kan verder worden gespecificeerd naar bijvoorbeeld: motivatie en/of persoonlijke doelstellingen.

Verskillende mogelijke vormen om te evalueren zijn:

- discussie in de hele groep.
- een ronde waarin iedereen zijn zegje kan doen.
- een lijstje met punten opstellen en dit tijdens de volgende bijeenkomst behandelen, zodoende kan een ieder zich hierop thuis voorbereiden.

- een enquête opstellen, waarop iedereen schriftelijk kan reageren

7. HET BEGELEIDEN VAN EEN GESPREK

7.1. Wat wil iemand met zijn verhaal?

Wanneer iemand zijn verhaal inbrengt, bestaat het gevaar dat hij bedolven wordt onder goed bedoelde adviezen. Veel goedbedoelde adviezen kunnen echter ook frustrerend werken. Realiseer je dat de ander zelf veelal ook al van alles geprobeerd heeft om zijn probleem op te lossen. Soms wil een deelnemer alleen haar verhaal kwijt of vraagt om herkenning van anderen, in plaats van een advies. Als begeleider kun je aan de deelnemer vragen wat ze wil met haar verhaal.

Bijvoorbeeld:

Een advies

'Kan iemand mij vertellen of sporten echt werkt?'

Gevoelens of ervaringen spuien

'Ik heb toch zo'n vreselijk weekend gehad.'

Herkenning:

'Mijn vrouw loopt altijd te zeuren dat ik niets doe. Heel irritant. Wie heeft dat ook?'

Een voornemen bespreken met en eventueel een afspraak willen maken met de groep

'Ik wil graag afspreken voor de volgende keer dat ik weer elke dag op tijd op ga staan.'

Gespreksonderwerpen duidelijk houden

Sommige deelnemers vertellen erg uitgebreid. Ze verliezen zich in allerlei details die eigenlijk maar bijzaak zijn. Probeer de ander hierin te sturen door bijvoorbeeld te vragen: 'ik ga je even onderbreken want ik kan je niet meer volgen, wat wil je nu precies zeggen of vragen, waar gaat het over?' Zo voorkom je verveling bij de anderen en leert de persoon duidelijker zijn verhaal te vertellen.

Let er ook op dat andere deelnemers niet ineens het verhaal op zichzelf betrekken en het gesprek overnemen. 'Oh, dat heb ik ook. Ik heb toen....'. Als begeleider heb je hierin een bewakende en sturende rol. Dan zeg je bijvoorbeeld: 'ik merk dat we afdwalen van het onderwerp' of 'ik merk dat we het nu vooral over Erica hebben terwijl Miranda met een probleem kwam'.

Anderen er bij betrekken

Voel je niet verantwoordelijk om op alle verhalen van anderen te 'moeten' reageren en de problemen te moeten oplossen. Deelnemers kunnen elkaar helpen. Probeer de onderlinge communicatie dan ook zoveel mogelijk te stimuleren. Zo maak je ook de deelnemers verantwoordelijk voor de gang van zaken binnen de groep. Stel bijvoorbeeld vragen als 'Wie herkent dit?' of 'Wie wil hier op reageren?'. Betrek ook stille deelnemers er bij: wat zou jij doen in zo'n situatie, wat vind jij ervan?

Omgaan met emoties

In de groep krijg je te maken met emoties. Daar kun je onzeker van worden omdat je even niet weet wat je er mee moet. Probeer emoties als positief te beschouwen. Immers, iemand kan nu gewoon huilen in plaats van zich te moeten schamen. Benadruk dit ook in de groep en geef deelnemers de ruimte hun emoties te uiten. Ga niet meteen sussen want daarmee druk je emoties juist weg. Benoem de emotie, vraag eventueel of het klopt, en vraag die persoon of hij/zij er iets over wil zeggen of even met rust gelaten wil worden.

Wanneer je wilt uitstralen dat emoties er mogen zijn, is het belangrijk dat je ook je eigen emoties uitspreekt en laat zien. Wanneer je zegt dat het goed is dat iemand huilt terwijl je zelf wanhopig probeert je tranen weg te slikken, kom je niet geloofwaardig over.

7.2. Luisteren

Iedereen weet dat luisteren belangrijk is, hoe vaak wordt er niet gezegd “ik luister wel naar je”. Toch is goed luisteren lastig. Als je echt geconcentreerd naar iemand luistert dan merkt de ander dat. Het benoemen dat je luistert is dan niet nodig.

Een luisterend oor kan je op meerdere manieren aanbieden. Welke manier is afhankelijk van wat de verteller wil of nodig heeft. Soms wil iemand gewoon even stoom afblazen en zijn verhaal kwijt zonder dat er een reactie gevraagd wordt. Je kan het dan gewoon aanhoren zonder vragen te stellen of goede raad te geven. We noemen dat ‘*Passief luisteren*’.

Actief luisteren

Bij ‘Actief luisteren’ reageer je juist wel op de verteller. De ander kan bijvoorbeeld de volgende reacties verwachten:

- Meeleven (nee toch, echt waar?, wat een gedoe etc.)
- Meedenken, misschien wil hij/zij ergens over sparren of hoop hij dat je tegengas geeft.
- Advies, soms wil de ander je mening ergens over
- Hoopgevend voorbeeld, misschien wil hij/zij weten hoe jij hiermee om zou gaan.

Om jouw reactie aan te laten sluiten bij wat de ander verwacht, moet je dat eerst vaststellen. Het vaststellen is best wel intensief, liever gezegd het zou intensief kunnen zijn. Je kunt natuurlijk ook gewoon vragen wat de verteller verwacht. Dan is er duidelijkheid en dat voorkomt onnodige irritatie.

Geconcentreerd luisteren

Dan begint het echte werk: je gaat geconcentreerd luisteren. Dat kost inspanning. Je moet het verhaal kunnen volgen om te begrijpen wat de verteller wil zeggen. Dus volg je het even niet? Stel er dan een vraag over en laat daarmee de ander weten dat je het even kwijt bent. Je kunt er ook

voor kiezen om tussendoor een samenvatting te geven, “dus als ik het goed begrijp dan.....”. Hierdoor laat je aan de verteller merken dat je echt luistert en zorg je ervoor dat je ook voor jezelf duidelijk hebt wat de ander bedoelt. Door een samenvatting in eigen bewoording te gebruiken maak je het voor jezelf duidelijk, maar ook de verteller krijgt zo inzicht in zijn eigen verhaal.

De vragen die je wilt stellen kun je op alle mogelijke manieren stellen. Wil je vragen stellen om de verteller een eigen inzicht te geven begin de vraag dan niet met waarom, gebruik liever woorden als “wat zou er gebeuren als.....” of “hoe zou je het vinden als.....”. De verteller is dan min of meer gedwongen om erover na te denken. Op de vraag die begint met waarom volgt altijd een antwoord dat begint met omdat... en dat is vaak het begin van iets neutraals of iets negatiefs. De verteller kan een waarom vraag als aanvallend voelen en geeft dan een verdedigend antwoord. En bij een luisterend oor is het de bedoeling dat er juist open
Voor iemand die met depressie(s) worstelt, is het luisteren en gehoord worden erg belangrijk. Als er in je omgeving niemand echt naar je luistert, kun je je erg eenzaam gaan voelen.

Nog een tip: Deelnemers hebben soms de neiging het woord alleen tot jou te richten. Het is belangrijk dat je hier op in gaat door te benoemen dat de deelnemer het tegen de hele groep kan zeggen. Dan wordt het meer een groepsgesprek.

7.3. Discussiëren

Sommige onderwerpen roepen gemengde gevoelens op. Het kan zijn dat er een discussie ontstaat die de vertrouwelijke sfeer van de bijeenkomst beïnvloedt. De gespreksbegeleider kan dit benoemen en aankondigen dat er ruimte gemaakt wordt voor de discussie. Spreek in dat geval af wat het doel is van de discussie. Meestal zal dit zijn om meningen te vormen en

Ieder kan bijdragen aan een goed verloop van de discussie, bijvoorbeeld door aandacht te hebben voor één of meer van de volgende punten:

Het in de gaten houden van het doel van de discussie

- Het in de gaten houden van de lijn van de discussie, hoofd- en bijzaken te scheiden
- Goed te luisteren naar wat een ander zegt
- Je eigen mening te scheiden van wat je hoort
- Informatie te geven aan de groep
- De discussie gaande te houden
- Een samenvatting te geven

Als gespreksbegeleider kun je nog een speciale taak hebben. Zonder voor te schrijven wat je allemaal moet doen, noemen wij hieronder een aantal suggesties.

- De discussie inleiden.
- (prikkelende) Vragen formuleren en de discussie stimuleren.
- Kijken of mensen op elkaar ingaan, of dat we langs elkaar heen praten en eigen standpunten zitten door te drammen.
- Voorkomen dat zijpaden betreden worden.
- Mensen die te lang aan het woord zijn, afkappen.
- Meningën reflecteren ("teruggeven" door deze in andere woorden te herhalen) of samen te vatten.
- Iedereen aan bod laten komen; tegen iedereen praten.
- Zorgen voor een duidelijke afsluiting

7.4. Twee gespreksbegeleiders

Een groep begeleiden doe je met zijn tweeën. Het is belangrijk dat het klikt en dat jullie goed met elkaar kunnen samenwerken. Wanneer je samen begeleidt, is het belangrijk om vooraf af te spreken wie tijdens de bijeenkomst wat doet. Vooral als één van de begeleiders niet lekker in haar vel zit kan je afspreken dat de ander die avond het voortouw neemt.

De samenwerking kan ook onzekerheid met zich meebrengen. Twee voorbeelden:

Je vergelijkt jezelf voortdurend met je medebegeleider.

Je vindt bijvoorbeeld dat ze het veel beter doet, meer kwaliteiten heeft en misschien krijg je het gevoel dat deelnemers haar veel aardiger en leuker vinden. Je wordt daardoor steeds onzekerder, geïrriteerder en stelt je meer afwachtend op in de groep. Dergelijke gedachten kunnen erg demotiverend werken en halen een stuk plezier weg in het begeleiden van de groep. Realiseer je dat deze gedachten iedere begeleider af en toe parten spelen en dat het belangrijk is uit te spreken wat je voelt en denkt.

Wanneer je dit niet doet, zal het op een gegeven moment ook tijdens de groepsbijeenkomsten een rol gaan spelen en loop je het risico dat jouw spanning invloed heeft op de sfeer in de groep en de samenwerking met je medebegeleider. Praat er dus samen met je medebegeleider over.

Verassend genoeg blijkt dikwijls dat zij met dezelfde onzekerheden worstelt maar het ook moeilijk vindt die aan jou te vertellen!!

Jullie hebben een verschil van mening.

Een deelnemer heeft een probleem besproken in de groep en je bent het niet eens met het advies dat je medebegeleider gaf. In deze situaties is het wel belangrijk om dit met je medebegeleider te bespreken en te zeggen wat jij vindt.

De positie van jou (en je medebegeleider) in de groep

Stel je als begeleiders niet boven de groep door een houding aan te nemen van 'wij als begeleiders weten het beter'. Ga als begeleiders ook niet naast elkaar zitten in de groep; dit kan voor de deelnemers voelen als een 'blok'. Bovendien kan je elkaar dan niet zien.

7.5. Vaardigheden en valkuilen

Hieronder een aantal belangrijke vaardigheden en valkuilen, die je als begeleider tegen kan komen.

Helpen

Wanneer je besloten hebt om een lotgenotengroep te gaan begeleiden zal één van je belangrijkste drijfveren zijn dat je de ander wilt helpen. Maar wat is helpen? Helpen betekent niet dat je de problemen voor de ander oplost. Helpen bestaat vooral uit ondersteunen door naar de ander te luisteren, te bemoedigen en te troosten.

Stimuleren en motiveren

Zoals je misschien uit eigen ervaringen weet, is het vaak erg moeilijk om je eigen depressie onder ogen te zien en je leven hier op af te stemmen. Dit geldt ook voor deelnemers in de lotgenotengroep. Je zult te maken krijgen met angst, die zich op verschillende manieren kan uiten. De één zal zich stil houden, een ander regelmatig afbellen en weer een ander zal overwegen om te stoppen. Wanneer je vermoedt dat het op zo'n moment vooral gaat over angst voor de confrontatie of voor verandering probeer het dan bespreekbaar te maken

Belangstelling hebben

Deelnemers stellen het op prijs wanneer je belangstelling voor ze hebt. Dat geldt zowel voor hun depressie als bijvoorbeeld hobby's, studie of werk. Wanneer een deelnemer iets verteld heeft wat erg belangrijk voor haar is, is het attent hier zo snel mogelijk weer op terug te komen: 'En, hoe is je presentatie nu gegaan?'.

Vragen stellen

Vragen stellen schept vaak duidelijkheid in allerlei situaties, en ook bij problemen. Door gerichte en open vragen te stellen, kun je de ander beter begrijpen en leert de ander zichzelf beter begrijpen. Maar vragen stellen kan ook eng zijn als je bang bent de ander daarmee te kwetsen. Probeer de vragen te stellen die bij je boven komen wanneer je iemands verhaal hoort. Dat zijn vaak de beste vragen! Meer informatie vind je in de bijlage over gesprekstechnieken.

Grenzen stellen

Grenzen stellen is een belangrijke, maar moeilijke vaardigheid. Wanneer je een groep gaat begeleiden zul je ongetwijfeld met je eigen grenzen te maken krijgen. Grenzen stellen kom je tegen in de groep (bijvoorbeeld iemand die lang van stof is, iemand die vaak te laat komt of niet komt zonder zich af te melden) maar ook buiten de groep (iemand die jou vaak thuis belt of lange mails stuurt waarin ze telkens laat weten hoe moeilijk ze het heeft). Blijf je bewust van je eigen grenzen. Realiseer je dat hoe meer je deze verlegt des te moeilijker het is je grens alsnog op een goede manier aan de ander aan te geven.

Ondersteuning

De essentie van een lotgenotengroep is het vragen naar en geven van herkenning en erkenning.

Wanneer de ander in een moeilijke situatie zit die je herkent, vertel dan over je eigen ervaring. Voor anderen heeft jouw ervaring een belangrijke steunende meerwaarde (ik ben niet de enige!!). Wanneer jij het niet herkent, vraag dan aan de andere deelnemers in de groep: 'wie herkent dit?' Er is bijna altijd wel iemand die het herkent en daarmee de ander kan steunen. Een andere vorm van ondersteuning geven is laten merken dat je meeleeft: 'ik vind het rot voor je'. Of het geven van waardering: 'ik vind het echt knap hoe je dat gedaan hebt'. Ondersteuning heeft een motiverende en stimulerende werking.

Humor en luchtigheid

Tijdens de bijeenkomsten is het de kunst om ondanks alle serieuze gespreksonderwerpen het groepsgeprek ook een luchtig tintje te geven. Dit kan bijvoorbeeld door een grapje te maken (wanneer dat op zijn plaats is natuurlijk) of zelf een grappig voorval te vertellen wat je ooit eens hebt meegemaakt of hebt gehoord en raakvlakken heeft met wat een andere deelnemer vertelt. Probeer een zware avond positief af te sluiten door op

tijd te stoppen, en tijdig een afsluitrondje te houden: 'wat vond je positief vanavond'.

8. GROEPSPROCESSEN EN GEDRAG

Als begeleider ben jij degene die in de lotgenotengroep grenzen, structuur en veiligheid brengt. Dat is een belangrijke voorwaarde voor deelnemers om met zichzelf aan het werk te gaan. Na verloop van tijd zal er een zodanige sfeer zijn ontstaan dat deelnemers zelf het woord kunnen nemen, elkaar op gedrag aanspreken en elkaar ondersteunen. Maar je zult ook geconfronteerd worden met deelnemers die voor het eerst over hun depressie praten. Zij moeten drempels over. Hierbij heb jij als begeleider een belangrijke motiverende en stimulerende taak.

8.1. Een nieuwe groep

Elke (beginnende) groep kent zijn eigen groepsprocessen. Deze groepsprocessen hebben te maken met het feit dat je met deelnemers te maken hebt die zowel overeenkomsten als verschillen hebben. In een lotgenotengroep zijn deelnemers vaak nog niet gewend te praten over hun depressie. Doordat je enerzijds start met een beginnende groep en anderzijds te maken hebt met deelnemers die nog maar moeilijk praten is er nog veel onveiligheid wat zich kan uiten in 'spannende 'stiltes'.

Deelnemers hebben er dan baat bij dat iemand het voortouw neemt en structuur biedt. Dat doe je door duidelijk de tijd te bewaken, aan te geven wat de bedoeling is, en telkens aandacht te besteden aan een goede kennismaking. Daarnaast zijn de groepsregels, die de groep bij de start opstelt, een goede manier om structuur en veiligheid te waarborgen. Een ander hulpmiddel is bijvoorbeeld het maken van 'rondjes'; iedereen krijgt een beurt waardoor je mensen actief maakt in plaats van een afwachter houding laat aannemen. Zorg ook in het begin voor voldoende (h)erkenning; je zult zien dat dit mensen uit hun tent lokt om meer over hun eigen leven te vertellen. Bij groepen vanaf ongeveer 8 deelnemers kan ook het werken in subgroepjes (vooral in het begin) deelnemers over de drempel helpen; immers in een kleine groep praten is veel makkelijker dan in een grote groep je verhaal vertellen.

Deelnemers kun je op de volgende manieren bij een gesprek betrekken:

- Vraag: 'Wie herkent dit? Vertel eens, hoe was dit bij jou?'
- Vraag een willekeurige deelnemer wat zij zou doen wanneer ze dit probleem had.
- Vraag een willekeurige deelnemer wat zij ervan vindt.
- Let op non-verbale signalen; wanneer je deze opmerkt, ga er dan op in.
- Bijvoorbeeld: 'Ik zie dat je knikt als Janneke dit vertelt, wat herken je in het verhaal van Janneke?'

Elkaar leren kennen

Wanneer een nieuwe groep een aantal keer bij elkaar is geweest, zul je merken dat deelnemers minder afwachtend worden en zelf meer initiatieven nemen. Natuurlijk krijg je te maken met verschillen: de ene deelnemer zal zich sneller veilig voelen dan de ander. De één begint alleen maar meer te praten terwijl de ander zich meer terugtrekt. Respecteer deze verschillen en ga niets forceren. Probeer waar nodig te begrenzen (bijvoorbeeld iemand die veel praat) en de stillere deelnemers bij het groepsgesprek te betrekken.

In het begin zal je vooral zelf gereageerd hebben op wat deelnemers te vertellen hadden. Als begeleider kan je echter al snel de touwtjes wat losser laten als deelnemers meer zelf gaan vertellen en op elkaar gaan reageren. Zowel voor jou als voor de groep is dit een goede ontwikkeling.

8.2. Spanningen en conflicten in de groep

Als de groep langer bij elkaar is, is het vanzelfsprekend dat er Irritaties komen. Zo is er bijvoorbeeld altijd wel iemand die heel uitgebreid haar verhaal doet, iemand die niet verandert en blijft steken in 'ja maar...' of iemand die op indirecte wijze laat zien dat het niet goed met haar gaat maar er niets over wil zeggen. Dat zijn lastige situaties voor jou als begeleider maar ook voor de deelnemers. Het zijn echter juist óók goede

leersituaties voor deelnemers én begeleiders. Spanningen en irritaties horen in een groepsproces thuis. Als iedereen te aardig en te zorgzaam voor elkaar zou zijn, lijkt de groep meer op een theekransje dan op een lotgenotengroep. Juist door elkaar ook 'de waarheid' te kunnen zeggen, kunnen deelnemers meer over zichzelf leren.

Meestal voel je zelf wel aan, zonder er verder over te praten, 'dit is een goede bijeenkomst' of 'aan deze bijeenkomst houd ik geen goed gevoel over'. Je kunt er altijd wel van op aan, dat als je zoiets voelt, er ook iemand anders zal zijn die zo'n gevoel heeft. Als er een paar keer een vervelende bijeenkomst achter elkaar is geweest, heb je grote kans, dat er iets sluimert. Het kan voorkomen dat er onderhuidse problemen zijn: mensen doen ongeïnteresseerd mee, verdwijnen na afloop snel, er zijn veel mensen afwezig, er vindt "klikvorming" plaats, er wordt lang doorgezaagd over kleine onbelangrijke puntjes, mensen zijn zwijgzaam. Als je het probleem uiteen rafelt, kom je vaak op meerdere punten waaraan je zou kunnen werken om tot een oplossing te komen.

Wanneer je irritaties en spanningen laat bestaan, ontstaat er veel onveiligheid in de groep. De kans bestaat dat deelnemers gaan roddelen over elkaar, elkaar onderling non-verbale signalen gaan geven, wegblijven of hun verhaal niet meer durven te vertellen. Wanneer je dit merkt, probeer er dan achter te komen wat de reden hiervan is zodat je het bespreekbaar kan maken.

Bespreekbaar maken van spanningen

Hoe maak je spanningen en irritaties bespreekbaar? Als eerste is het belangrijk dat je ze opmerkt en serieus neemt. Praat er vervolgens met je medebegeleider over. Twee zien en horen altijd meer dan één. Ervaart zij hetzelfde als jij of heeft het meer met jou te maken? Bijvoorbeeld als je merkt dat het met een deelnemer helemaal niet goed gaat terwijl ze volhoudt dat het wel goed gaat. Misschien deed je dit zelf ook zo toen je in je depressie zat waardoor je het zo goed herkent. Dan kan juist dit

gedrag irriteren omdat je weet dat ze zo niet verder komt. Je medebegeleider kan je helpen om te ontdekken waar je je zo aan irriteert. Daarnaast kan deze met je meedenken over hoe je dit aan de ander onder woorden kunt brengen. Je kan samen afspreken hoe je het in de groep aankaart.

Realiseer je dat je anderen niet confronteert omdat je hen onderuit wilt halen of wilt kwetsen. Integendeel, je doet het omdat je de ander vooruit wilt helpen en serieus neemt. Je laat zien hoe je confrontaties aangaat en wanneer je het goed doet, zullen andere deelnemers merken dat de ander (en jezelf) hier mee geholpen is. Confrontaties aangaan is ook goed voor het groepsproces: de groep wordt hechter en kan beter tegen een stootje. Wanneer je een goed voorbeeld geeft zul je zien dat deelnemers elkaar steeds meer zullen gaan 'corrigeren'.

Enkele ideeën voor het oplossen van problemen

- Het belangrijkste is steeds iedereen in zijn waarde laten. Het is nooit de bedoeling om de ander onderuit te halen of om "te winnen".
- Praat voor jezelf en in de "ik-vorm". Bijvoorbeeld: "ik voel me beledigd als jij..." in plaats van "jij hebt geen aandacht voor mij". Of: "ik heb de indruk, dat je er weinig bij bent" in plaats van: "waarom zeg jij zo weinig?"
- Luister goed naar elkaar. Een manier om te voorkomen dat je langs elkaar heen praat is ook: eerst de antwoorden van de ander herhalen. Zoals: "ik begrijp dat jij bedoelt dat..." En dan pas zelf reageren.
- Laat iedereen aan bod komen. Vraag ook de mening van mensen die steeds luisteren, maar dring daarbij niet teveel aan. Je kunt misschien beter tijdens de pauze of na afloop even met de "zwijgers" onder vier ogen gaan praten, dan ze in aanwezigheid van de hele groep proberen ze zo nodig bij het gesprek te trekken.
- Neem de ander serieus en accepteer wat hij zegt.

- Als iemand snel in zijn schulp terug kruipt en zich alleen maar gaat verdedigen, is het ook hier misschien beter om een gesprek onder vier ogen te beginnen, dan om er in de hele groep over te praten.
- Als je er niet uit komt, kun je ook kijken of je de hulp van een buitenstaander kunt inroepen. Je kunt de zaak ook voorleggen aan de Depressie Vereniging. Die zou als bemiddelaar kunnen optreden.

In de bijlage zit een overzicht met moeilijke situaties, met daarbij specifiekere tips.

Feedback geven

Of je storend gedrag in de groep bespreekt of iemand even apart neemt, is soms een lastige keuze, en is afhankelijk van de persoon en waar het over gaat. 'Ja maar-gedrag' is prima bespreekbaar in een groep. Wanneer je echter het idee hebt dat een deelnemer te overheersend is, kan je hem daar misschien beter persoonlijk mee confronteren. Deze inschatting maak je samen met je medebegeleider.

Om het te begrijpen is het belangrijk dat je je afvraagt wat de reden is dat iemand heel overheersend aanwezig is. Dit kan bijvoorbeeld zijn omdat hij eigenlijk heel onzeker is. Geef herkenning waar je dat kan. Bijvoorbeeld: 'als ik me onzeker voel, ga ik óók heel druk doen', zodat de deelnemer zich vrijer voelt te praten en misverstanden

Naast het geven van herkenning is het ook belangrijk om op een duidelijke manier jouw gevoelens te benoemen. Dit wordt ook wel feedback genoemd. Feedback geven betreft zowel het benoemen van positief als negatief gedrag. Het geven van een compliment is niet zo moeilijk.

Iemand zeggen dat het knap van haar is dat ze ondanks tegenzin toch gekomen is, is makkelijker dan iemand te confronteren met storend gedrag. Je bent bang de ander te kwetsen of je denkt dat de ander je dan niet meer aardig vindt. In de bijlage vind je tips voor het geven van feedback.

8.3. Moeilijke momenten

Elke groep is anders, elke bijeenkomst is anders en elke gespreksbegeleider is anders. Je kunt in een groep tal van moeilijke situaties tegenkomen waar je niet altijd meteen een antwoord op weet. Soms weet je niet hoe je moet reageren. Bespreek moeilijke situaties waar jij tegen aan loopt, met je medebegeleider en wanneer jij dit nodig vindt met de contactpersoon van de Depressie Vereniging. Verwacht niet van jezelf dat jij het allemaal moet weten. Je kan soms beter zeggen dat jij het ook niet weet dan dat je wanhopig van alles probeert waardoor dingen soms alleen nog maar erger warden. Geef jezelf de ruimte om te leren en je zal merken dat je steeds sterker en zelfverzekerder wordt in het hanteren van moeilijke situaties.

Wat iemand moeilijk vindt, is vaak heel persoonlijk. De een vindt het moeilijk om mensen die veel praten te onderbreken, een ander heeft juist moeite met deelnemers die weinig zeggen.

Verschillen van mening over werkwijze of de instelling waarmee gewerkt wordt, zijn een normaal onderdeel van elk groepsfunctioneren. Problemen zijn daarom op zich nog niet negatief. Integendeel: problemen zijn er om op te lossen! Als er ruimte is om problemen te uiten en met elkaar op te lossen, kunnen ze vaak aanleiding zijn om het functioneren van de groep te verbeteren. Het wordt pas problematisch als problemen niet geuit kunnen worden, als ze "onderhuids" tot een conflict uitgroeien dat op een bepaald moment tot een uitbarsting komt.

- **Gesloten en zwijgzame mensen**

Gesloten of zwijgzame mensen laten niet blijken wat ze werkelijk denken. Het is moeilijk een gesprek gaande te houden in een groep met veel gesloten mensen.

- **Negatievelingen, pessimisten en klagers**

Het kan een symptoom van depressie zijn, maar een voortdurend

zwaarmoedige houding en geklaag kan andere mensen tot wanhoop drijven. Ze zuigen alle energie uit je weg.

- **Mensen die slecht luisteren**

Mensen die slecht luisteren praten dwars door anderen heen. Als je ze niet afbreekt gebruiken ze veel tijd in de groep.

Enkele voorbeelden van moeilijke situaties

- Geringe opkomst of geringe inbreng
- Sfeer is te onpersoonlijk
- Iemand is steeds aan het woord
- Iemand heeft te weinig oog voor de inbreng van anderen
- Iemand heeft weerstand tegen programmaonderdelen
- Iemand laat non-verbaal laten zien dat het niet goed gaat
- Iemand is onregelmatig aanwezig
- Deelnemers die vroegtijdig stoppen
- Onderlinge conflicten
- Verschillen in groepssamenstelling
- Andere problemen staan op de voorgrond

Al deze situaties kan je terugvinden in bijlage C, met uitleg voor mogelijke achtergronden en tips voor het omgaan met de situatie.

8.4. Zorg voor jezelf

Soms komt het voor dat je met een vervelend gevoel de groep afsluit. Je hebt voor jouw gevoel bijvoorbeeld geen concreet antwoord kunnen geven op de vraag van een deelnemer, of er vielen deze keer veel stiltes en jij voelt je verantwoordelijk, of een deelnemer zat duidelijk niet lekker in haar vel en je hebt er niets over gezegd. Allemaal dingen die horen bij de praktijk. Zorg dat je niet alleen blijft met je gevoel. Bespreek het bij voorkeur direct na de groep met je medebegeleider of anders zo snel mogelijk erna. Vertel waarom je zo vervelend voelt. Vaak heeft je medebegeleider een hele andere kijk op het geheel en dat kan jou helpen te

relativeren. En vaak levert het ook weer nieuwe impulsen op. Zo kan je de volgende bijeenkomst weer fris tegemoet treden.

Wanneer je zelf een terugval hebt

Het kan zijn dat je tijdens het begeleiden van de groep een terugval hebt. Wees hier open over want deelnemers zien en merken dit. Bespreek de terugval altijd met je medebegeleider. Zij kan jou hierbij steunen maar ook helpen grenzen te bewaken. Als je weer heel erg diep in je depressie terug zakt en iedereen zich zorgen over je gaat maken, is het belangrijk jezelf af te vragen of het begeleiden nog lukt. Dit betekent dus niet dat je bij een terugval maar meteen moet stoppen; maar blijf hier wel kritisch naar kijken.

Afnemende motivatie

Nadat je een tijdje vol enthousiasme een groep hebt begeleid, kan het gebeuren dat je tegen de groepsbijeenkomsten op gaat zien. Je ziet er bijvoorbeeld tegenop wéér de hele avond naar problemen te moeten luisteren of je kunt je minder inleven in de ervaringen van deelnemers omdat je eigen depressie meer naar de achtergrond is verdwenen. Al met al houdt je depressie je misschien niet meer zo bezig en heb je meer aandacht voor andere dingen in je leven.

Kijk eens naar onderstaande en vraag je af of je er dingen in herkent.

- Je ziet op tegen het begeleiden van de groep, terwijl je het eerder heel leuk vond.
- Je hebt geen zin meer om (opnieuw) jouw ervaringen te vertellen.
- Je merkt dat het begeleiden van de groep en het houden van kennismakingsgesprekken te veel tijd in beslag nemen, terwijl je dat eerder geen probleem vond.
- Je merkt dat je met minder aandacht luistert naar de verhalen van deelnemers.
- Je merkt dat je niet altijd meer evenveel geduld en begrip kunt opbrengen voor de ervaringen van deelnemers.

- Je denkt steeds vaker: 'ik heb zin om af te bellen'.
- Je bent niet meer gemotiveerd nieuwe dingen te bedenken voor de groep, terwijl je dat eerder vol enthousiasme deed.

Mogelijke oorzaken van afnemende motivatie

- Het gaat zo goed, dat je de depressie steeds meer achter je laat. Je steekt je energie liever in andere bezigheden.
- Je leven verandert: een gezin, baan, of studie eisen je aandacht op.
- Je hebt moeite met het aangeven van grenzen en 'nee' zeggen en hebt het daardoor erg druk gekregen. Het is goed om opnieuw keuzes te maken, welke activiteiten wil je blijven doen?
- Je merkt dat je toch weer een terugval hebt. Je moet eerst iets aan je depressie gaan doen voor je weer een groep kunt begeleiden.

Vraag jezelf af welke gedachten en gevoelens er ten grondslag liggen aan je verminderde motivatie. Bespreek het in elk geval met je medebegeleider en neem contact op met de contactpersoon van de Depressie Vereniging.

**RICHTLIJNEN VOOR GESPREKSBEGELEIDERS DIE OOK ALS
COACH/BEGELEIDER WERKZAAM ZIJN.**

Een aantal van de gespreksbegeleiders die namens de Depressie Vereniging de lotgenotengroepen begeleiden heeft in het dagelijks leven een (parttime) praktijk als coach. Over het algemeen genomen kunnen deze gespreksbegeleiders hun rol goed uitoefenen, juist door hun ervaring als coach.

Aan het bestuur van de Depressie Vereniging is een concrete casus voorgelegd, waarin een gespreksbegeleider initiatief wilde nemen om een deelnemer uit de lotgenotengroep in zijn coachpraktijk te gaan begeleiden. Deze situatie is besproken in het bestuur en heeft ertoe geleid dat een aantal richtlijnen is opgesteld voor gespreksbegeleiders, die eveneens professioneel begeleiders zijn.²

Richtlijnen

- De gespreksbegeleider werft niet actief onder deelnemers van de lotgenotengroep.
- In geval een deelnemer zelf bij de gespreksbegeleider vraagt om extra begeleiding, buiten de context van de lotgenotengroep, kan de gespreksbegeleider zelf beslissen of hij/zij hierop in wil gaan.
- In geval dat nodig wordt geacht kan voor overleg contact gezocht worden met de Depressie Vereniging.³

² Het kan hier gaan om uiteenlopende rollen, zoals coach, massagetherapeut etc. Het gaat erom dat het beroep professioneel en tegen betaling wordt uitgeoefend.

³ In de persoon van de projectleider, of landelijk coördinator van het lotgenotencontact.

- In het geval de gespreksbegeleider besluit de deelnemer buiten de groep te gaan begeleiden, is de gespreksbegeleider verplicht dit te melden aan de Depressie Vereniging.
- De verantwoordelijkheid voor deze professionele contacten buiten de context van de lotgenotengroep ligt bij de deelnemer en de gespreksbegeleider. De Depressie Vereniging is niet verantwoordelijk voor dingen die binnen deze relatie plaatsvinden.

Naast bovenstaande richtlijnen is het van belang dat de gespreksbegeleider zich rekenschap geeft van de volgende punten:

- De rol van gespreksbegeleider wordt uitgeoefend op basis van vrijwilligheid.
- Het begeleiden van een deelnemer buiten de context van de lotgenotengroep kan invloed hebben op het groepsproces binnen de lotgenotengroep. De gespreksbegeleider dient hier in zijn/haar afweging rekening mee te houden.

Checklist herinnering bijeenkomst

Dit lijstje kan je raadplegen bij het schrijven van de herinnering voor een bijeenkomst.

- Schrijf idealiter een week vóór de bijeenkomst.
- Schrijf elke keer opnieuw vanuit het hart/eenvoudig; refereer desgewenst aan relevante specifieke persoonlijke situaties.

Opnemen in de mail:

- Begintijd groep (in principe standaard) en dus de dag/datum
- Adresgegevens
- Gsm-nummers van gespreksbegeleiders
- "Graag melden als je niet kunt".
- Andere punten...?

Bij wisselende locaties voor de bijeenkomsten verzeker je natuurlijk eerst van de bereidheid van de gastheer/-vrouw. Misschien komt het niet meer uit. Daarna ook opnemen in de mail:

- Adresgegevens, routebeschrijving, OV- en parkeertips
- Wie neemt iets mee om de gastheer/-vrouw te ontlasten (nootjes e.d.)

Enkele moeilijke situaties

Geringe opkomst of geringe inbreng

Er komen weinig mensen op de bijeenkomsten. Er wordt met weinig enthousiasme meegedaan. Er komt weinig uit. Vaak is dit een verzameling van allerlei problemen en probleempjes die niet lekker liggen.

Mogelijke oorzaken

- De verwachtingen waarmee de mensen komen, zijn niet duidelijk. Wat wil iedereen?
- Onpersoonlijke sfeer.
- Te weinig nieuwe leden.
- Enkele mensen zijn te actief, ontnemen anderen de kans ook met iets te komen.

Ideeën voor oplossingen

Maak het bespreekbaar. Elke reden heeft waarschijnlijk weer zijn dieper liggende redenen. Steeds zou je je kunnen afvragen: "hoe komt het dat..." Door uit te zoeken wat de redenen en achtergronden zijn, kun je verschillende maatregelen, voornemens of veranderingen treffen.

Sfeer is te onpersoonlijk

Mensen reageren niet op elkaar en praten liever niet over te persoonlijke onderwerpen. De groep is niet gezellig. Bij binnenkomst en weggaan blijkt dat er geen band is tussen mensen.

Mogelijke oorzaken

- Een nooit plaatsgevonden echte kennismaking
- Gebrek aan mogelijkheden tot informeel contact
- Sfeerloze ruimten, ongunstig tijdstip etc.

Ideeën voor oplossingen

- Oorzaak achterhalen en tijd maken om het te veranderen.
- Werkvormen gebruiken waardoor deelnemers direct op elkaar gaan reageren. Kies voor ontspannen of zelfs speelse werkvormen.

Iemand is steeds aan het woord

Mogelijke oorzaken

Veel praten kan bijvoorbeeld voortkomen uit:

- gespannen, druk, gehaast zijn. Dit kan voortkomen uit onzekerheid.
- aandacht willen hebben
- alles willen beargumenteren en beredeneren. Dit kan een manier zijn om gevoelens te verbergen

Ideeën voor oplossingen

- Herhaal de groepsafspraken, benadruk dat de hele groep er voor verantwoordelijk is dat iedereen evenveel aan bod komt.
- Neem de persoon in een pauze apart. Probeer te achterhalen of hij het zelf doorheeft, wat de reden is en hoe hij er op aanspreekbaar is. Vraag of hij achter de groepsafspraken staat. Probeer af te spreken dat je hem gaat 'helpen' om het kort te houden en vraag om manieren waarop dat het beste kan. Ben daar zelf ook creatief in, bijvoorbeeld door een codewoord of gebaar af te spreken of naast iemand te gaan zitten zodat je kan corrigeren zonder dat de groep er last van heeft.
- Benoem het in de groep op een luchtige manier.
- Als je je irriteert kan de andere gespreksleider het overnemen. En/of je kan het benoemen en bespreekbaar maken. Probeer de veelprater niet aan te vallen.
- Voel je niet schuldig als je deze persoon afbreekt. Ook de anderen hebben aandacht nodig.

Moeizame praters

Soms praten mensen moeilijk. Groepsleden kunnen vallen over het stille gedrag van een deelnemer terwijl degene wél zijn oren wijd open heeft staan en alles meekrijgt.

Mogelijke oorzaken

- Een introverte persoon (iemand is stil van zichzelf) of verlegenheid (iemand durft weinig in te brengen)
- met iets omhoog zitten, iemand voelt zich bijvoorbeeld beledigd door een eerder gemaakte opmerkingen
- het er niet mee eens zijn dat er op kleine punten lang doorgezeurd wordt
- ongeïnteresseerdheid (de thema's spreken niet aan)
- andere redenen die buiten de groep liggen. Bijvoorbeeld: vermoeidheid, problematiek op het werk etc.

Ideeën voor oplossingen

- Maak het altijd bespreekbaar met de stille deelnemer, probeer er in de veiligheid van een driegesprek achter te komen waarom hij zo stil is. Bespreek de mogelijkheden om het vervolgens in de groep ter sprake te brengen.
- Geef de tijd om te wennen! Geef aan dat zoiets mag en vaak voorkomt tijdens de eerste bijeenkomsten.
- Kies een werkvorm waarbij iedereen automatisch aan het woord komt.
- Biedt aan om te helpen wanneer iemand bang is om zijn verhaal te vertellen. Spreek vooraf af waar de hulp uit kan bestaan.

Niet doen:

- In het bijzijn van de hele groep dwingen iets te moeten vertellen. Zo kruipt iemand nog verder in zijn schulp en is de veiligheid ver te zoeken.

Iemand heeft te weinig oog voor de inbreng van anderen

Iemand heeft alleen interesse in zijn eigen verhaal of geeft steeds adviezen zonder te luisteren naar de ander. Het kan ook voorkomen dat twee mensen een discussie gaan voeren over de hoofden van de anderen heen, bijvoorbeeld omdat zij elkaar af willen troeven.

Mogelijke oorzaken

- Teveel bezig met de eigen depressie en niet open kunnen staan voor anderen.
- Zo bezig zijn met het eigen herstelproces dat deze weg voor iedereen de beste oplossing lijkt.
- Veel informatie hebben over een onderwerp en niet kunnen selecteren wat de waarde daarvan voor anderen is.
- Persoonlijkheid.

Ideeën voor oplossingen

- Neem de persoon in een pauze apart. Probeer te achterhalen of hij het zelf doorheeft, wat de reden is en hoe hij er op aanspreekbaar is. Vraag of hij achter de groepsafspraken staat. Probeer af te spreken dat je hem gaat 'helpen' om te luisteren en vraag om manieren waarop dat het beste kan. Ben daar zelf ook creatief in, bijvoorbeeld door een codewoord of gebaar af te spreken of naast iemand te gaan zitten zodat je kan corrigeren zonder dat de groep er last van heeft.
- Benoem het in de groep op een luchtige manier.
- Als je je irriteert kan de andere gespreksleider het overnemen. En/of je kan het benoemen en bespreekbaar maken. Probeer de deelnemer niet aan te vallen.
- Voel je niet schuldig als je deze persoon afbreekt. Ook de anderen hebben aandacht nodig.
- Kies een werkvorm waarbij iedereen automatisch aan bod komt.

Iemand heeft weerstand tegen programmaonderdelen

Dit speelt alleen in groepen waar je met diverse werkvormen werkt.

Mogelijke oorzaken

- Iemand vindt het veiliger om vertrouwde werkvormen te hebben.
- Iemand wil alleen praten en houdt niet van andere werkvormen.
- Sleur, de werkvorm is al veel te vaak aan bod geweest
- Ongeïnteresseerdheid
- Altijd tegendraads zijn.

Ideeën voor oplossingen

- Kies werkvormen die passen bij de groep.
- Ga in de groep geen discussie aan maar bespreek in een persoonlijk gesprek wat de werkelijke reden van de weerstand is. Geef aan in hoeverre je daar rekening mee kan houden.
- Wees duidelijk dat iedereen werkvormen krijgt die hen minder aanspreken, maar dat je dat zoveel mogelijk wil voorkomen door variatie aan te brengen.

Iemand laat non-verbaal laten zien dat het niet goed gaat

Soms spreken deelnemers zich niet uit over hoe het met ze gaat, maar laten ze non/verbale signalen zien waaruit je zou kunnen opmaken dat het niet goed gaat. Dan kan heel lastig zijn, want iemand die zwijgt, zucht, in elkaar gaat zitten of de stoel naar achteren schuift valt vaak extra op.

Mogelijke oorzaken

- Iemand wil zijn verhaal kwijt en voelt zich (nog) niet goed gehoord.
- Iemand heeft zo'n last van zijn depressie dat er niets anders mogelijk lijkt.
- Iemand durft niet te vertellen wat er aan de hand is, maar wil wel dat het duidelijk is voor de groep.

Ideeën voor oplossingen

- Vraag aan de deelnemer hoe het gaat en geef aan dat je ziet dat er iets aan de hand is. Vraag of hij er iets over wil vertellen. Leg uit dat hij

het beter nu in de groep kan vertellen, omdat hij hier begrepen wordt en steun krijgt.

- Als iemand het probleem niet direct wil vertellen, zeg hem dan dat hij zelf mag aangeven wanneer hij daar wel klaar voor is. Respecteer grenzen. Probeer niet te veel aan iemand te 'trekken'. Ook hij moet leren om op een positieve manier om hulp en ondersteuning te vragen.
- Het is wél belangrijk dat je dit in de groep bespreekt, want iemand die non-verbale signalen uitzendt, heeft natuurlijk invloed op de groep. Door het in de groep te bespreken zorg je ervoor dat de rest van de deelnemers het ook los kan gaan laten.

Niet doen:

- Als begeleider ben je snel geneigd extra aandacht te geven en 'te redden'. Je hoeft deze negatieve manier van aandacht vragen niet te negeren, maar besef goed dat ze voor zichzelf verantwoordelijk is. Jij hoeft die verantwoordelijkheid niet over te nemen
- Buiten de groep om de deelnemer bellen of mailen om te vragen hoe het gaat. Dit kan namelijk leiden tot privé gesprekken met jou, waarin hij alles vertelt wat hij voor jou heeft opgespaard. En nog steeds praat hij dan niet in de groep.

Iemand is onregelmatig aanwezig

Het komt voor dat deelnemers afbellen of gewoon niet komen zonder afmelding. Als dit vaker dan één keer gebeurt, kan dat irritatie opwekken in de groep.

Mogelijke oorzaken

- Iemand heeft redenen hebben om afwezig te zijn, maar durft het niet te zeggen. Ze kunnen bijvoorbeeld geen oppas vinden, lopen vast met hun stage en durven het daar niet te vertellen, of hun partner staat er bij nader inzien niet helemaal achter en ga zo maar door.
- Iemand wil stoppen, maar durft het niet te zeggen of twijfelt daar nog over.

Ideeën voor oplossingen

- Het kan zijn dat ze zich niet prettig voelen in de groep. Er is dan een gesprekje en wat bemoediging nodig om écht over de drempel te gaan.
- Soms moet je concluderen dat iemand niet meer deel kan nemen, als de onregelmatige aanwezigheid blijft, omdat dit voor de groep ook heel vervelend is.
- Stel grenzen: de deelnemer moet een keuze maken: of komen, of stoppen!

Niet doen:

- Schuif het niet op een andere deelnemer uit de groep om te bellen. Dat is jouw taak.

Deelnemers die vroegtijdig stoppen

Soms zijn er deelnemers die vroegtijdig stoppen. De redenen kunnen heel verschillend zijn: ze vinden dat het nu goed met ze gaat en willen niet negatief beïnvloed worden door de verhalen van anderen, ze gaan in dagbehandeling of ze verhuizen of ze kunnen het niet meer combineren met werk en gezin.

Tips

- Praat er in ieder geval persoonlijk met iemand over. Soms geeft dit duidelijkheid en kiest ze er alsnog voor om verder te gaan. Soms blijft iemand bij haar mening om te stoppen.
- Biedt in ieder geval aan dat je samen met haar wilt zoeken naar andere vormen van hulpverlening (ook als ze verhuist naar een andere regio).
- Besteed er ook tijdens de groepsbijeenkomst aandacht aan. Spreek af wanneer ze voor het laatst komt en neem de tijd om met alle deelnemers stil te staan bij het afscheid. Als groep kun je een mooie kaart kopen waar iedereen iets persoonlijks op schrijft.

Niet doen

- De deelnemer dwingen te blijven. Je kunt iemand immers ook niet dwingen geen depressie meer te hebben?

Onderlinge conflicten

Confrontaties uit de weg blijven gaan lost weinig op. Wanneer irritaties lang in een groep blijven 'hangen' zorgt het voor veel onveiligheid. Het is dus van belang confrontaties aan te gaan om zo conflicten op te kunnen lossen.

Tips

- Maak een conflict bespreekbaar in de groep. Lees bijvoorbeeld de feedbackregels nog eens door.
- Wanneer het conflict té moeilijk is om direct in de groep te bespreken, neem dan eerst de deelnemer apart, maar zorg er zo veel mogelijk voor, dat het weer besproken wordt in de groep. Zo betrek je iedereen erbij en heeft elke deelnemer een kans zich te uiten. Confrontaties en conflicten horen er bovendien gewoon bij!

Niet doen

- De deelnemer confronteren in de groep: 'jij verandert niet, je irriteert de anderen en je maakt het ons knap moeilijk zo!' (veroordelen)
- De deelnemer zeggen: 'als je over twee maanden nog zo bezig bent, mag je niet meer deelnemen!' (dreigen)

Verschillen in groepssamenstelling

In de lotgenotengroep krijg je te maken met een grote diversiteit aan deelnemers. Ze verschillen van manier waarop de depressie zich uit, van leeftijd en leefsituatie en hebben verschillende vormen van hulp gehad. Soms vinden deelnemers, het moeilijk daardoor herkenning bij elkaar te vinden. In de praktijk blijkt dat deelnemers die nog twifelen over het starten in een zelfhulpgroep, vaak vergelijken en zeggen dat 'de groep' niet bij hen past.

Tips

- Erken de verschillen!
- Geef als begeleider duidelijk aan dat het gaat om de overeenkomsten en niet om de verschillen. De overeenkomsten zijn met name te vinden in de ervaringen met depressie.
- Geef de deelnemer een kans om in de groep te 'groeien'. Gaandeweg zal iedereen ontdekken dat er veel is om over te praten.

Niet doen

- De verschillen niet serieus nemen, en het iemand zelf laten uitzoeken, als het gaat om een probleem dat typisch met zijn depressie te maken heeft.

Andere problemen staan op de voorgrond

Soms krijg je mensen met naast een depressie ook andere (psychiatrische) problematiek in de groep. Voorbeelden hiervan kunnen zijn: deelnemers met manische perioden, angst en dwangstoornissen, borderline problematiek, deelnemers die zichzelf snijden of bekrassen (automutilatie) of deelnemers die seksueel misbruik hebben meegemaakt. Hou voor ogen dat het een zelfhulpgroep is voor mensen met depressie en dat dit het uitgangspunt moet blijven. Wanneer blijkt dat deelnemers de andere problemen regelmatig aankaarten en hier hulp voor vragen, kun je je gaan afvragen of ze wel voldoende uit de groep halen en of het goed is voor de groep. Hou dit, maar ook je eigen grenzen hierbij in de gaten.

Tips

- Als begeleider is het belangrijk duidelijke regels te stellen en deze nauwlettend te bewaken. Wanneer de andere problematiek niet overheerst, en de deelnemer wil juist graag aan haar depressie werken is er niets aan de hand.
- In het kennismakingsgesprek kun je mogelijk al een inschatting maken of iemand voldoende steun heeft aan de groep, als er andere

problemen spelen. Geef in dat geval in het kennismakingsgesprek al aan dat de groep alleen gericht is op de depressieve klachten.

- Wanneer andere problemen toch blijken te overheersen dan is het beter te stoppen met de groep of hulp er bij te zoeken.

Niet doen

- Ga gedrag niet goed praten omdat je weet dat ze een andere psychiatrische ziekte heeft (bijvoorbeeld: 'ze kan er niets aan doen want ze heeft hele erge dingen meegemaakt en is vaak opgenomen geweest'). Wat niet gaat, gaat gewoon niet!
- Veroordeel niet op haar andere problemen door bijvoorbeeld te zeggen: 'jij maakt het alleen maar onveilig in de groep'

Thema's

Voor het bespreken van thema's kan je aan de deelnemers vragen over welke onderwerpen ze het willen hebben. Als dit niet genoeg oplevert of je zelf iets anders in wilt brengen kan je inspiratie halen uit onderstaande lijst.

- Invloed depressie op je dagelijks leven.
- Relatie en gezin.
- Familie, vrienden en andere sociale contacten.
- Werk, studie en dagbesteding
- Vrije tijd
- Zingeving; hoe geef je het leven zin?
- Medicatie
- Behandel vormen
- Contact met behandelaars.
- Zelfhulp; hoe hou je rekening met je depressie?
- Hulp vragen en krijgen
- Openheid; wat vertel je over je depressie

Omgaan met depressie

De volgende lijst geeft een indruk van de inhoud van de gesprekken die deelnemers met elkaar kunnen voeren. Het zijn opsommingen van een onderzoek waarbij mensen opschreven wat ze onder de genoemde onderwerpen verstaan. Deze onderwerpen hebben te maken met het proces dat mensen doorlopen als ze moeten leren leven met depressieve klachten.

Mogelijke onderwerpen lotgenotengroep Depressie

(alfabetische volgorde)

BESCHERMEN VAN
MEZELF

Eigen grenzen stellen
Haalbare afspraken maken
Eigenwaarde
Loslaten
Negatieve gedachten uitdagen
Slapen
Stapje voor stapje zetten
Voor mezelf opkomen

BEWUST WORDEN VAN ...

Acceptatie
Begrip van en voor
Belemmeringen
Betekenis van je ervaringen
Bronnen van steun
Draaglast en draagkracht
Eigen invloed of regie
Eigen levensverhaal
Eigen oplossingen, tempo
Ervaringskennis
Gevoeligheden
Gewoontes, overtuigingen,
reflexen
Waardeloos, hopeloos, hulpeloos
of zorgeloos
Irritaties
Kansen

Kwetsbaarheid

Levensgebeurtenissen
Moeten of mogen, plichten of
rechten
Mogelijkheden
Omgaan met verlies
Perfectionisme
Rouw
Schommelende energie of
stemming
Signaleringsplan voor terugval
Valkuilen
Vechten voor, in plaats van
strijden tegen
Verantwoordelijkheid nemen
Waardevolle rollen
Weerstand, remming en
afwijzing
Willen, kunnen en mogen

CONTACT MAKEN MET ...

Energie
Hobby
Huisdieren
Hulp geven en vragen
Inlevingsvermogen
Je thuis voelen
Luisteren naar jezelf
Omgaan met je eigen irritatie
Omgeving
Ont-moeting
Ont-spanning
Emoties en gevoel

Trouw aan jezelf blijven

Vervreemding

Vrienden, familieleden,

kennissen

Wederkerigheid

LIJDEN ONDER ...

Angst

Beperkingen

Boosheid

Eenzaamheid

Klachten

Onbegrip

Onmacht

Pijn

Schaamte

Schuld

Slaapproblemen

Somberheid

Verdriet

Verlies

Vermoeidheid

Waardeloosheid

Wanhoop

STREVEN NAAR ...

Balans

Passender kwaliteit van leven

Persoonlijke groei

Vertalen van problemen in
wensen en doelen

Vertalen van verleden in
toekomst en heden

VERSTERKEN VAN ...

Eigen invloed of regie

Eigen kracht

Eigen kwaliteiten of talenten

Eigenheid

Expressie

Hoop

Inspiratie

Kansen

Perspectief

Taakgerichte aandacht

Vaardigheden

Waardevolle toekomst

Zelfvertrouwen

Zelfstandigheid

WAARDEREN VAN ...

Complimenten geven en
ontvangen

Eigen keuzes

Eigen waarden

Ik ben veel meer dan mijn
klachten

Mezelf naar waarde schatten

Mildheid

Waardevol leven

Het herstelproces

Veel mensen zijn blijvend depressief of gevoelig voor depressies. Het is dan niet mogelijk om te genezen, de aandacht kan beter uitgaan naar herstel. Hieronder verstaan we dat je leert omgaan met je depressie. Je gaat op zoek naar zingeving en zorgt dat je zelf de regisseur bent van je eigen leven.

Hoe bepaal je nou hoever je bent in je herstel? Om dat te kunnen bepalen is het goed om te weten hoe een herstelproces er uit ziet. In de formele zorg word wel vaak gesproken over je herstelproces, maar word er niet of nauwelijks uitgelegd hoe dat proces er nou eigenlijk uit ziet. Er is gebleken dat mensen die in een herstelproces hebben gezeten het achteraf gezien fijn hadden gevonden om te weten hoe het proces is ingedeeld, ze hadden dan een houvast gehad met positief effect.

Het herstelproces is ingedeeld in vier fasen:

1. Overweldiging door de aandoening;
2. Worstelen met de aandoening
3. Leven met de aandoening
4. Leven voorbij de aandoening

Overweldiging door de aandoening:

Dit is de periode waarin een stuk besef plaatsvindt, je voelt dat er iets niet goed zit. In deze periode voel je je vaak hopeloos, machteloos en eenzaam. Je weet niet meer wat je moet doen, kunt doen. Vaak trek je je steeds meer terug uit het sociale leven omdat je op onbegrip stuit, omdat je de omgeving niet tot last wilt zijn. Zelfwaarde en zelfvertrouwen zijn zo goed als weg of bevatten alleen maar negatieve elementen.

Worstelen met de aandoening:

In deze fase ben je voornamelijk aan het vechten, worstelen, met jezelf. Hoe ga je verder? Ga je verder? De levensvraag is hier het sterkst aanwezig. In deze periode heerst twijfel, acceptatie, onbegrip, verzet tegen

de aandoening. Je hebt het gevoel geen grip op je leven te hebben, onmacht om er iets aan te doen, en – ook erg belangrijk – in deze fase kan schaamte een rol spelen. Je wilt niet dat de omgeving merkt dat er iets aan de hand is, dus je gaat toneelspelen. Elke keer dat je niet alleen bent gaat je masker voor.

Leven met de aandoening:

Als je in deze fase zit, begin je inzicht te krijgen in je aandoening. Het begin van acceptatie en het opbouwen van zelfvertrouwen begint in deze fase vorm te krijgen. Je leert om te gaan met de beperkingen, maar ook met de sterke kanten die de aandoening met zich meebrengt. Je wilskracht en vechtlust nemen toe. Je gaat opzoek naar ondersteunende methoden om je te helpen om in controle te blijven. Er komt een stuk rust en je voelt je een stuk beter.

Leven voorbij de aandoening:

In deze fase heb je weer levenslust, je kunt weer verder. Er is weer een duidelijke structuur in de dag invulling. Je hebt geleerd hoe je met tegenslagen om kunt gaan. Dit is de fase waarin je de rest van je leven zit. Onbewust zal je ook continu bezig zijn met nieuwe ondersteuningsmethoden, je zult veel tegenkomen en derhalve ook veel uitproberen – “wie weet vind ik het prettig en heb ik er wat aan”.

Het herstelproces is geen vastomlijnd proces, geen rechte lijn. Het is meer een kronkelende, krullende lijn die langzaam naar boven loopt.

Er is voor geen enkele fase een tijdsduur, dat verschilt per persoon. En je zult zien dat je in het hele proces regelmatig van de ene fase naar de andere fase springt, zowel heen als terug. Als je in fase 3 zit kan het voorkomen dat je (tijdelijk) weer terugvalt naar fase 2 of zelfs 1 en daarna weer naar fase 3. Dit kan voorkomen, maar dat is voor iedereen anders. Dat maakt dan ook elk herstelproces uniek, en dat hoort ook, je bent per slot van rekening een uniek persoon.

Met toestemming overgenomen van www.herstelproces.nl.

Dit is een website van Koos de Boed, ervaringswerker en gespreksbegeleider.