

Niki Peters, Sonja Visser, Maurice Wasserman: 'Joh.. vertel?' 100 ervaringen over de waarde van je gezien en gehoord voelen. Uitgegeven in eigen beheer/St Zelfregiecentra NL 2016. (Psychiatrie/Geestelijke gezondheidszorg/ PO) Zie ook: <http://www.zelfregie.nl/dedagvandeervaringsdeskundige/>

Soort boek/Ziekte/stijl:

Inspiratieboek geschreven door 100 personen die aanwezig waren op de eerste dag voor de ervaringsdeskundige te Venlo. De verhalen zijn geen complete herstelverhalen. Het is een inspiratieboek waarin specifiek ervaringen rondom de 'vier vragen van Jim van Os' verzameld zijn. Die vragen zijn:

1. wat is er (met je) gebeurd? Of: joh, vertel?!
2. wat zijn je kwetsbaarheden en je kwaliteiten? Of: wat is handig aan jouw eigenheid, en wanneer is jouw eigenheid minder handig?
3. waar wil je naar toe? Of: waar word je blij van?
4. wat heb je nodig? Of: wat is helpend en wat niet? Hoe vaak stel je als ervaringsdeskundige die vraag, of eigenlijk spreek je deze uitnodiging uit?

Dr. Jim van Os beschreef *Joh vertel?* zo'n beetje de hamvraag voor een manier om te komen tot een relatie waarin persoonlijke betekenisgeving de bodem kan leggen onder persoonlijke diagnostiek en de weg naar herstel. Hij schreef dit in zijn boek 'De DSM-5 voorbij – Persoonlijke diagnostiek in een nieuwe GGZ'.

Het eerste exemplaar van het boek is aan Jim van Os gegeven op de eerste dag van de ervaringsdeskundige op 22 april 2016 te Venlo.

Opzet en vraag: Zie:

<http://www.zelfregie.nl/dedagvandeervaringsdeskundige/halenenbrengen.php>

'Waar gaat het boek over?

Veel mensen hebben fijne herinneringen aan een moment waarop iemand (een hulpverlener, een ervaringswerker of iemand anders) met oprechte aandacht en onbevooroordeeld naar hen luisterde. Het gevoel écht je verhaal te mogen doen, je eigen betekenisgeving te mogen delen.

Deze ervaring staat voor veel mensen in schril contrast met ervaringen waarin 'je op je klompen aanvoelde' dat de ander eigenlijk vooral bezig was met z'n eigen referentiekader en 'protocollen'.

Het inspiratieboek zal gaan over juist die fijne ervaringen; wat het met je als mens doet als een ander met oprechte interesse naar je luistert.

Welke bijdragen zoeken we?

Heb je zelf in je eigen herstel meegemaakt dat iemand jou met oprechte interesse een vraag stelde zoals 'wat is jouw verhaal?' (Of: Wat zijn je kwaliteiten? Waar wil je naar toe? Wat heb je nodig? Wat zou jou helpen?) en dat dit een soort van beginpunt van je herstel werd? Beschrijf deze ervaring en vertel waarom dit zo helpend voor je was.

Waarom?

We willen deze ervaringen graag verzamelen en er een inspiratieboek van maken. Wij zijn namelijk geïnspireerd door Jim van Os die in zijn boek 'De DSM-5 voorbij' het stellen van de juiste vragen, maar vooral de oprechte interesse naar het verhaal en de betekenisgeving van de cliënt, ziet als belangrijk middel om te komen tot een meer persoonsgerichte diagnostiek en behandeling.'

Wat viel op:

De heel diverse bijdragen, sommigen wat langer, anderen kort.

Citaten:

Tekst achterkant cover:

‘Vanuit het zelf
Is daar het weten
Vertrouwen
Peilers benodigd
Voor wederopbouw’

Pag.51: *“Ieder heeft het recht op zijn of haar eigen proces en soms, moet je daarbij zuchten. Het accepteren dat iemand (in jouw ogen) een omweg maakt of: misschien wel een inzicht zoekt wat je niet kent.”*

Pag.76: ‘Tijdens mijn psychose heb ik rare dingen gedaan. Ik kreeg de hele buurt tegen mij. Ze gooiden zelfs de ramen bij me in. Toch ben ik blijven wonen waar in woonde en ben me in gaan zetten als vrijwilliger in de buurt. (...)Ik leer steeds meer mensen kennen en mijn netwerk wordt steeds groter.’

Recensies/Extra:

<https://www.dimence.nl/expert-aan-het-woord/dag-van-de-ervaringsdeskundige>

<https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/bericht/?bericht=1940>