

Ervaringsdeskundig begeleider Martijn Fuldner: "Open en eerlijk zijn over hoe we ons voelen"

Geplaatst op 24 juni 2022



Hoe lukt het mensen ondanks ziekte, beperkingen, tegenslagen of andere hobbels waarde aan hun leven te geven? En wat drijft en motiveert hen van waarde en betekenis te zijn voor anderen? In deze aflevering vertelt Martijn Fuldner (47), ervaringsdeskundig persoonlijk begeleider bij vernieuwer [HVO-Querido](#) (geestelijke gezondheidszorg en maatschappelijke opvang) over zijn drijfveren.

"1 mei 2016 liep ik als vrijwilliger – ik was nog in behandeling en zat nog in mijn herstel – voor het eerst het respijthuis in Amsterdam-Noord binnen. Een plek waar Amsterdammers bij geestelijke nood tijdelijk tot rust kunnen komen, zodat ze niet nog verder in de knoop raken. Een dag later kregen we onze eerste gast, dat was heel spannend!"

Nu gaat het meestal wel goed met Martijn Fuldner, maar dat was lange tijd niet zo. "De kunst is om er eerlijk over te zijn. Iedere dag is een afweging: hoe voel ik me en hoe gaat het? Ja, het gaat oké, altijd. Soms wat minder en soms wat beter." Hij kreeg vanaf jonge leeftijd te maken met depressiviteit en vervolgens vijftientig jaar verslaving. "Ik was al heel jong depressief omdat ik steeds angstgevoelens had – en niet wist wat dat was en hoe ik daarmee om moest gaan. De eerste veertig jaar van mijn leven waren niet leuk. Zeven jaar geleden is dat veranderd."

Ommekeer

"Toen ben ik gestopt met alcohol en cocaïne. Na een half jaar stortte ik in en was ik knetter depressief. In plaats van weer middelen te gebruiken om mezelf beter te voelen, besloot ik naar de huisarts te gaan en

me te laten doorverwijzen. Ik ben behandeld voor depressie en er kwam naar voren dat ik een sociale angststoornis heb. Tegelijkertijd deed ik een traject 'sociale activering en terugkeer naar de arbeidsmarkt' en kwam bij het respijthuis. Ik kreeg er de kans weer werkritme op te doen, sociaal sterker te worden. Weer actief bezig zijn, niet alleen thuis zitten, een zinvolle dagbesteding hebben, hersteltrainingen volgen. Ik wilde niet meer in de horeca werken: alcohol en drugs waren daar altijd voorhanden – daar wilde ik niet meer aan meedoen. En het was niet gezond voor me. Gaandeweg zijn we het vanzelf gaan hebben over herstel, ervaringsdeskundigheid en dat ik daar ook echt meer mee wilde.”

Iets van het leven maken

“Ik wilde wel iets van mijn leven gaan maken. Ik was dus bij de huisarts geweest, maar kon pas twee dagen later terecht omdat het vrijdagmiddag was. Daarom ging ik naar mijn vader, alleen onderweg dacht ik: ik ga niet in de trein zitten, maar er vóór liggen. Ik heb die keuze toen niet gemaakt, omdat mijn ouders gescheiden waren en niet goed met elkaar omgingen. Ook voor mijn nichtje, dat heel belangrijk voor me is, wilde ik het een kans geven.

“Als mensen eerlijk zijn over hun gevoel, ga je elkaar beter begrijpen”

“Doordat ik naar therapie ging, had ik wekelijks contact met mijn ouders en meer contact met mijn broer en mijn nichtje. Dat contact werd ook eerlijker. Eerder verstopte ik me, of liet ik weten: het gaat allemaal goed, er is niets aan de hand – terwijl de brieven zich opstapelden. Mijn moeder heeft me ontzettend geholpen toen ik bijna mijn huis werd uitgezet: gas, water en licht waren al afgesloten. Zij heeft een hoop van mijn schulden toen betaald en mijn financiën overgenomen.”

Lees verder onder de foto



Prince

Vanaf zijn dertiende is Prince de held van Fuldner. “Hij heeft me ook in al die jaren op de been gehouden. De muziek, en ieder jaar kwam er wel een nieuw concert of album waar ik naartoe leefde. Ik zat gevangen in mijn gebruik en gevoel, de vrijheid die hij uitstraalde was wat ik miste in mijn leven.”

Dankbaar voor mogelijkheden

“Ik ben dankbaar dat ik er nog ben, dat ik mijn familie toch nog zie en uitgenodigd wordt, dat ik dit werk betaald mag doen, dat ik kansen krijg bij HVO en dat ik uitgenodigd wordt een bijdrage te leveren aan Radicale vernieuwing langdurige ggz – zoals tijdens het bezoek aan de minister (zie ook de blog daarover [op dit platform](#)). Ik ben dankbaar dat ik de grenzen van mijn mogelijkheden en ambities mag opzoeken en overschrijden.”

Door het ontdekken, herkennen en erkennen van angstige gevoelens, is Fuldner zich de afgelopen jaren bewuster geworden van wat hij denkt en voelt. Van wat dingen met hem doen. “Vroeger liep ik stug over straat en keek niet om me heen. Ik geniet nu meer van dingen, kom dichterbij mezelf en heb meer zicht op mijn valkuilen en krachten.

Het open en eerlijk zijn over hoe je je voelt, maakt het makkelijker om (samen) de dag door te komen. Als mensen dat overal zouden doen, denk ik dat het de productiviteit, de kwaliteit van je werk, de collegialiteit versterkt. Omdat je elkaar veel beter gaat begrijpen. Door open te zijn hoeft je niet de hele dag te vechten

tegen je gevoel – kan het er gewoon zijn. Het hebben van kwetsbaarheden zou normaal moeten zijn. Hoe minder normaal we het vinden, hoe meer we onszelf de schuld geven, hoe erger het wordt. Ik denk dat we het daar te weinig over hebben.”

Toekomstmuziek

De openheid die Fuldner ontwikkelde, zet hij nu in als een kracht in zijn werk voor anderen. Zijn inspanningen voor het respijthuis werpen hun vruchten af en hij wordt gevraagd op verschillende fronten mee te denken hoe HVO-Querido, maar ook anderen buiten Amsterdam, de geestelijke gezondheidszorg kunnen vernieuwen.

“Ik zie bijvoorbeeld dat er veel behoefte en intentie is om mensen met een achtergrond als die van mij te helpen terug te keren naar werk. Maar de plekken zijn er nog bijna niet, zoals voor iemand met een kwetsbaarheid die het leuk vindt om schoon te maken. Of het is vrijwillig, heel laagdrempelig en dan is het dagbesteding. Of het is meteen een functie op hoog niveau. Ik denk dat daar tussenin veel mogelijkheden liggen. Organisaties kunnen ook veel leren van ervaringsdeskundigheid.”

“Hoe minder normaal we kwetsbaarheid vinden, hoe meer we onszelf de schuld geven”

Dit artikel is gepubliceerd in [Zorg & Zeggenschap](#) (zomer 2022), het tijdschrift van LOC Waardevolle zorg.

Meer artikelen over de thema's met trefwoorden:

Thema's: [Vernieuwing bij deelnemers](#), [Zinvolle daginvulling](#), [Optrekken met naasten](#)

Trefwoorden: [behandeling](#), [cliënten](#), [cocreatie](#), [ervaringdeskundigheid](#), [ervaringskennis](#), [heling](#), [hvo-querido](#), [kwetsbaarheid](#), [loc waardevolle zorg](#), [naasten](#), [psychisch lijden](#), [van betekenis zijn](#), [waardevol leven](#), [zelfherstellend vermogen](#), [zelfontwikkeling](#), [zinvolle daginvulling](#)