

## Blog zinvolle daginvulling

Geplaatst op 6 juli 2022



### **Blog Zinvolle daginvulling**

**Werkbezoek bij Roads in stadskliniek Sporenburg, Mentrum. Dinsdag 21 juni 2022.**

Wat is belangrijk voor mij? Nog iets specifieker: wat is een zinvolle daginvulling voor mij? Dit vind ik best ingewikkelde vragen. Het antwoord zal bovendien verschillen per periode in het jaar en per fase in mijn leven. Op een mooie zomerdag

zoals vandaag, is het antwoord makkelijk. De zon maakt mij al gelukkig en ik ben blij dat ik met het openbaar vervoer op tijd op mijn afspraak in Amsterdam ben. Dat ik de inhoud van de gesprekken deze middag als zinvol ervaar, maakt dat ik mij bovendien nuttig voel, geïnspireerd en gemotiveerd. Voor mij is dit een werkdag. Als ondersteuner van de beweging Radicale vernieuwing langdurige ggz maak ik verslag in woord en beeld van deze bijeenkomst. Voor de bewoners Arkin/Mentrum zien hun dagen er vaak heel anders uit. Zij vertellen ons vandaag tijdens dit werkbezoek in het kader van Radicale vernieuwing langdurige ggz wanneer zij een fijne – en soms zelfs waardevolle – dag hebben.

### **Vijf bewoners aan het woord**

In het kader van privacy zijn namen en voorbeelden zodanig aangepast dat ze niet herleidbaar zijn tot specifieke personen.

Anna: Op een leuke, goede dag voel ik mij positief en heb ik vertrouwen in mezelf. Zelfverzorging staat op nummer één. Samen met: geloven in jezelf. Verder: een praatje maken, een bakje koffie, iets repareren: rolstoelen, fietsen, picknicktafels. Ik slik pijnstillers. Die maken mij suf en geven steken in mijn hart. Dat sloopt mij soms. Maar als ik eenmaal bezig ben, dan ga ik door. Ik ga met het openbaar vervoer naar mijn dagbesteding.

Bert: De zon helpt mee. In de zomer is het leven veel makkelijker dan in de winter. In de zomer zijn mensen ook socialer. Ik heb nu pauze. Na de zomer ga ik weer beginnen. Waar, dat weet ik nog niet. Ik hoef geen geld te verdienen. Ik wil wel graag iets geven, de mensen om mij heen verwennen.

Carolien: In de zomer heb je meer mogelijkheden om naar buiten te gaan voor je plezier. Liefst ga ik samen met iemand. Alleen voel ik mij niet op mijn gemak. Vrienden zijn belangrijk. Ook vrienden buiten de psychiatrie. Vrienden geven je zelfvertrouwen als ze je aardig vinden. Het is moeilijk om nieuwe vrienden te maken. Wat vertel je dan over jezelf? De dagbesteding van Roads geeft meer veiligheid dan werk buiten Roads. Een grote wens ging in vervulling: vrijwilligerswerk. Maar puntje bij paaltje durfde ik niet meer en heb ik afgebeld. Bang voor afwijzing als ik eerlijk ben over mezelf en wat ik voel. Dat ik bijvoorbeeld bang ben. Het wisselt ook heel erg hoe ik mij voel en wat ik dan kan. Soms moet ik dan mijn studie weer opgeven.

Dylan: Ik volg een cursus. Als ik goed mijn best doe, heb ik een goede dag. Vroeger heb ik op de universiteit gezeten maar dat gaf te veel stress, er was te veel rivaliteit. Ik vind het fijn dat ik nu de discipline op kan brengen voor mijn cursus. Soms ook om piano te spelen. Sporten. Koken. Tekenen. Koffie drinken. Al die dingen geven een voldaan gevoel. Dan ben ik tevreden.

Eva: Doen wat je leuk vindt. Het is nog niet compleet; ik zou een studie willen volgen. Liever studeren dan werken. Het hoeft niet moeilijk te zijn, gewoon een mbo vak. Ik heb dan wel een computer en een telefoon nodig. Van werken word ik psychotisch. Je moet een goed leven hebben. Dat moet je jezelf geven. Wat dat is, is voor iedereen anders. Hetzelfde voor iedereen is liefde geven en liefde kunnen ontvangen. Lopen, staan en fietsen.

## **Adviezen**

De adviezen van de vijf bewoners buitelen over elkaar. De meest belangrijke adviezen: goede ondersteuning bij de daginvulling is maatwerk,, want iedereen is anders. Probeer naar bewoners te luisteren en stevig in je schoenen te staan. Ik heb nog een fiets te koop, kom hem maar halen. Blijf in contact met de begeleiders op de werkplekken.

## **Dromen en wensen**

De mensen die bij elkaar gekomen zijn voor dit werkbezoek zijn werkzaam bij acht verschillende [deelnemers van Rvggz](#). Ze hebben daar diverse rollen en taken zoals activiteitenbegeleider, creatief therapeut, teamleider, ervaringsdeskundige, lid cliëntenraad, manager, klinisch psycholoog, etc.

We starten in groepen met ieders wensdroom. Vanuit de vraag: 'Hoe bied je herstelgerichte vraaggerichte dagbestedingsactiviteiten aan mensen die langdurige klinische zorg ontvangen?' Hoe sluit je daarbij steeds aan bij wat werkelijk van waarde is in het leven van bewoners, naasten en medewerkers?

## **Geluk: erkenning en energie**

Het doel van de dagbesteding is dat iemand zich beter of goed voelt, omdat hij daardoor zin kan geven aan de dag. Wanneer je dagbesteding organiseert in fases, impliceert dat dat iemand altijd door moet groeien naar een volgende fase. Terwijl het wellicht beter is om te blijven op het niveau / de plek waar het goed gaat met iemand. Anderzijds: soms haakt iemand af en dan blijkt bijvoorbeeld dat het vervoer ernaartoe het probleem vormt en niet de besteding zelf. Het is dan wel heel waardevol om dat te onderzoeken. De zoektocht naar de juiste plek/invulling telt soms nog meer. Want samen die weg bewandelen geeft erkenning. Blijf het individu zien. Organiseer op maat. Want iedereen krijgt ergens anders energie van. Tegelijk is lijkt dat vaak niet haalbaar.

## **Omdenken: wat is wel mogelijk?**

Samenwerken met vrijwilligers. Of anderen initiatieven uit de wijk of van een buurthuis. Activiteitenbegeleiders zijn dan vaak bang voor hun baan. Terwijl het juist zoveel meer mogelijk zou kunnen maken. Bovendien zijn vrijwilligers geen hulpverleners en kunnen ze soms op een heel andere manier contact maken en van betekenis zijn. Wat een vrijwilliger aankan, verschilt ook weer van mens tot mens. En wat kunnen cliënten zelf? Misschien kunnen ze elkaar ook iets leren of op andere manieren helpen.

## **In gesprek over knelpunten**

Veel daarvan liggen in de financiering: bv het rendabel maken van een groepsaanbod (als groepen niet vol zitten), of beperkingen om individuele begeleiding vorm te geven. Dit zorgt ervoor dat er toch meer 'aanbodsgericht' wordt gewerkt dan medewerkers eigenlijk zouden willen .

## **Iedereen van waarde**

Stigma staat vaak een leer-/werkplek in de weg. Er zijn meer overeenkomsten dan verschillen. Wij zijn allemaal mens. Overeenkomstig hebben we plezier, eigenwaarde, waardering nodig. We hebben behoefte om onszelf en autonoom te zijn, maar ook om onderdeel uit te maken van een groep; we willen ergens bijhoren. En wij, de deelnemers van vandaag? We zijn heel erg blij om bij de beweging Radicale vernieuwing langdurige ggz te horen. Omdat we dezelfde droom delen waarin iedereen van waarde is.

*Met het geluid van deze vlog die Aukje maakte over het werkbezoek, is helaas iets niet goed gegaan. Maar we willen jullie de verhalen en beelden van deze deelnemers niet onthouden.*

---

## **Meer artikelen over de thema's met trefwoorden:**

**Thema's:** [Opstart vernieuwings-beweging](#), [Deelnemende zorgorganisaties](#)