

Gezonde dynamiek bij De Opstap

Kunsteducatie, talentontwikkeling en participatie: dat is Stichting de Opstap. Creatief onderwijs voor cliënten met een psychische of psychiatrische aandoening en voor mensen met een lange afstand tot de arbeidsmarkt met als doel sociale activering.

De Opstap is gehuisvest aan de Mauritskade in het pand van MK24, een stichting voor reguliere creatieve cursussen. Dankzij deze samenwerking kunnen de cursisten van De Opstap onder de mensen komen, ofwel, participeren in de samenleving. De doelgroep is er relatief goed aan toe wat stimulerend werkt en stigma vermindert. Beide stichtingen bieden enige ruimte aan vrijwilligerswerk als perspectief voor degenen die hun draai gevonden hebben.

De docenten Cora, Cornelia en Kaj zorgen voor een ongedwongen sfeer waarbinnen mensen hun psychische problemen even los kunnen laten. Spelen met vorm en kleur, leren tekenen en schilderen of je verder bekwamen in je eigen stijl. Alles in je eigen tempo, wel aan de hand van een opdracht en met stevige feedback. Met deze stimulans kan de voortdurende zelfkritiek van de meeste mensen losgelaten worden, zodat zij vrijer worden in hun creatieve uitingen. Gaandeweg ontwikkelen zij ook meer zelfvertrouwen op andere terreinen.

Psychiater Ruud Feijen van Arkin, ziet dagbesteding als doorslaggevend voor het herstel. Waar veel psychiaters het activeren als resultaat van de behandeling zien, ziet Feijen het andersom: de cliënt actief houden van het begin af aan. Dat maakt de behandeling minder intensief: veel cliënten identificeren zich met hun diagnose. Bij dagbesteding worden de rollen omgedraaid. Van herkenning naar erkenning van de ziekte en via deze weg, paradoxaal genoeg, kan het gezonde deel weer aandacht krijgen. Het isolement wordt opgeheven en ook door het functioneren onder lotgenoten wordt de weg vrij gemaakt voor andere aspecten van de persoon dan alleen dat van de ziekte.

Het groepsgebeuren wordt vaak als een warm bad ervaren: je hoeft niets te uit te leggen, want “we hebben toch allemaal wat”. Een groep cursisten van divers pluiimage met onderling goed contact. Respect voor de eigenheid van de persoon en het werk zonder competitie of druk. De cursisten zijn in elkaars werk geïnteresseerd en zowel docenten als cursisten gaan uit van de kracht van het werk. De invloed op het herstel en het functioneren zijn merkbaar, zoals cursist Willemijn zegt: “Ik leer hier vertrouwen te krijgen in mensen. En dat dankzij een daginvulling die mij uitdaagt iets nieuws te leren en verder te herstellen. In de donkerste periode van mijn ziekte merkte ik al hoeveel effect kleur op mijn stemming heeft. Hier kan ik met kleur mijn stemming positief beïnvloeden.” Willemijn is helemaal opgebloeid bij De Opstap en is al gauw met vrijwilligerswerk begonnen. Momenteel zijn er bij De Opstap acht vrijwilligers die het hele traject hebben doorlopen, van een keer proefdraaien naar de volledige cursus en die zijn doorgestroomd naar vrijwilligerswerk. Het zijn enkelingen die nog verder komen en een studie gaan volgen om aan betaald werk te komen. Het traject dat de cursisten ingaan is lang en zwaar, omdat zij dan ook van ver komen. De stimulans van de groep, de onderlinge dynamiek, en de stevige, maar zorgzame lessen doen de mensen opbloeien. Veel komen er kwetsbaar binnen en klaren zienderogen op.

Kees Snoeij, ergotherapeut stemmingswisselingen van het AMC, is vol overtuiging dat dagbesteding van belang is voor zijn doelgroep. De prikkel en stimulans van dagbesteding voorkomt stilvallen en hij ziet het als een betere behandeling dan bijvoorbeeld op eigen initiatief te gaan wandelen. De

behandelingen die zijn afdeling geeft, zijn kortlopend en hij ziet van de meeste cliënten het eindresultaat niet. Veel 'Opstappers' spreekt hij nog wel en van hen hoort hij " nooit iets negatiefs".
Snoei is ervan overtuigd dat een goede dagbesteding terugval voorkomt, maar heeft daar geen wetenschappelijk bewijs voor. Na een periode van intensieve behandeling is de overstap naar een gevestigde activering voor veel cliënten moeilijk. Het ligt er maar net aan waar ze terechtkomen. Momenteel is de drempel hoog voor cliënten om naar dagbesteding te gaan, omdat een CIZ-indicatie nodig is. Niet iedereen komt in aanmerking voor een CIZ indicatie. Deze indicaties zijn tijdrovend om aan te vragen. Voor de doelgroep met stemmingswisselingen is De Opstap met haar stimulerende en open sfeer een unieke plek binnen de recreatieve dagbesteding.

De cursus wordt betaald via een CIZ-indicatie en een eigen bijdrage. Voor meer informatie zie de website: www.deopstap.nl.

Stichting de Opstap
Mauritskade 24
1091 CG Amsterdam
info@deopstap.nl
020 665 62 15.