

# Training ervaringswerker;

Een ontdekkingsreis naar jezelf en je eigen kracht, om zo anderen te kunnen helpen.

DE  
WEG



**Voor wie? Inwoners van Molenlanden die een moeilijke periode hebben meegemaakt door bijvoorbeeld (psychisch) ziek zijn, verlies van een dierbare of een echtscheiding, en die hun ervaring willen inzetten om een ander te helpen. Als ervaringswerker.**

**De training hiervoor begint dinsdag 13 september. In 14 weken krijgen deelnemers inzicht in hoe zij hun (herstel)ervaring in willen en kunnen zetten voor anderen. De gemeente organiseert deze training in samenwerking met team Ervaringsdeskundigheid van De Sociale Basis.**

**Drie oud-deelnemers aan het woord: Monique Sengers, Piet Verheij en Barbara Rijke. Zij volgden de training en zijn inmiddels allemaal actief als ervaringswerker. Zij beantwoorden vier vragen en vertellen zo hun eigen verhaal over de training en hoe zij die nu in de praktijk toepassen als ervaringswerker.**

## Hoe was de training voor jou?

Monique vertelt: "Ik vond de training mega interessant. Door mijn verhaal te delen met de andere deelnemers én ook door naar hun verhaal en ervaringen te luisteren. De training heeft mij sterker gemaakt. Ik ben enorm gegroeid en terug in mijn kracht komen te staan." Eenzelfde ervaring heeft Piet: "Het heeft mij veel opgeleverd. Iedere les kwam ik weer een stukje verder. Allemaal kleine dingen die ik in mijn leven al had uitgevonden en die tijdens de training bevestigd werden." Barbara vat de training samen als een ontdekkingsreis: "Een reis waar ik me volledig openstelde voor wat het mij kon brengen. En ik werd enorm verrast hoe interactief en flexibel de opbouw was."

## Wat is de kracht van deze training?

Volgens Piet zit de kracht van de training vooral in het zelf steeds dichterbij je eigen kracht komen én blijven. Barbara vertelt: "Ik vond het ook heel fijn dat de trainers iedereen op hun individuele leerpunten uitdagen. Zij stimuleren op een prettige manier om in je kracht, maar ook uit je comfortzone te gaan." De training is in een groep, maar je wordt ook individueel begeleid. Monique vult aan: "Er wordt echt naar ieder persoon gekeken. Niet iedereen is hetzelfde en dat

hoeft ook absoluut niet! Er wordt geluisterd en gereflecteerd naar elkaar zonder oordeel. Je kunt er volledig jezelf zijn. Hoe mooi is dat?"

## Wat doe jij als ervaringswerker?

Alle drie de deelnemers zijn actief als ervaringswerker. Piet: "Ik wandel met iemand om uit het verlies te komen. En na vier maanden zie je echt een verandering. En ik begeleid iemand die overspannen en teruggetrokken is. Zo was ik een aantal jaren geleden zelf ook. En vanuit mijn eigen ervaring kan ik me goed verplaatsen in de ander en hem stapje voor stapje verder helpen."

Voor Jong Molenlanden geeft Barbara teken- en schilderles aan jongeren. Ook is ze aangesloten bij een expertteam om mee te denken over een samenwerkingsproject van de GGZ. Barbara vertelt enthousiast: "En dat is écht precies wat ik bij de training als doel opgaf. Dat ik mijn ervaring wil gebruiken en inzetten om op grotere schaal meer inzicht te laten groeien en stigmatiserende overtuigingen te ontcrachten."

"Ervaringswerk, hoe mooi is dat?"

Ook Monique is vrijwilliger geworden en begeleidt/ondersteunt inmiddels twee cliënten als ervaringswerker. Monique: "Dat is ontzettend leuk en dankbaar om te mogen doen. Hier leer en groei ik zelf ook weer van, dus zo blijf ik in ontwikkeling. Momenteel volg ik een opleiding tot ervaringsdeskundige en wie weet wat dat mij in de toekomst gaat brengen."

## Hoe breng je je eigen ervaring in de praktijk?

Monique: "Als ervaringswerker heb ik alle vrijheid om het aan te pakken zoals ik geleerd heb. Het luisteren naar de cliënt is heel belangrijk. En verbinding is nodig om samen aan de slag te kunnen gaan. Ik heb een groot inlevingsvermogen en dat helpt mij absoluut ook in de praktijk. Ik kan zonder oordeel naar iemand luisteren. Want waarom zouden wij moeten oordelen? Ieder mens is uniek op zijn of haar manier en iedereen heeft wel iets. Er is niets mooiers op deze wereld om elkaar daarin te helpen. Het levert mij zo'n positief en goed gevoel op!" Piet vult aan: "Soms is het lastig om iemand wegwijs te maken in zijn eigen geest. Om dingen van vroeger te laten zien, waar het meestal verkeerd is gegaan. Ik vind het geweldig als dat lukt. Voor de ander en ook voor mezelf. Ik communiceer nu veel gezonder. Dat durfde ik 3 jaar geleden niet en nu wél!"

Voor Barbara is werken met haar ervaring het ultieme integreren van wat zij geleerd heeft. Barbara sluit af: "Door je kwetsbaarheden kan je vaak gemakkelijk op een dieper level met anderen verbinden, waardoor zij (maar zelf dus ook) zich begrepen, gezien en gewaardeerd voelen. Als ervaringswerkers elkaar steeds versterken en vanuit hun kracht een baken kunnen zijn voor wie zijn kracht (nog even) niet kan vinden, verspreiden we hoop en maken we de wereld een stukje mooier!"

Molenlanden 

Benieuwd naar de training ervaringswerker? Kijk voor meer informatie op [www.desocialebasis.nl/trainingen](http://www.desocialebasis.nl/trainingen)

Aanmelden kan tot en met vrijdag 2 september!