

Multiloog[®]-bijeenkomsten

Amsterdam

Activiteitenverslag 2022



maart 2023

Inhoudsopgave

1. Samenvatting – Activiteiten in de verslagperiode 2022	3
2. Multiloog[®]-bijeenkomsten 2022	4
2.1. Organisatie, data bijeenkomsten en locatie van Multiloog-bijeenkomsten	5
2.2. Gesloten Multiloog[®] –bijeenkomsten	6
2.3. Bereikte doelgroepen en getallen	7
3. Organisatie en Werkwijze van Multiloog[®]-bijeenkomsten	8
3.1. Onderwerpen in de reeks bijeenkomsten	9
3.2. Bevindingen van deelnemers	13
3.3. Evaluatie van de begeleiders	15

Tekst: M. Matthies

Eindredactie R. Esselink

Coördinatie: M. Matthies

Begeleiding van de
bijeenkomsten: M. Almer, Gina Bottger, J. Jumelet, J. Prummel

Stichting IPC i.s.m. INCA Projectbureau Amsterdam

Postadres: Buskenblaserstraat 32-I, 1055 AJ Amsterdam

Bezoekadres: Nieuwpoortkade 2a, 1055 RX Amsterdam

Mobiel: +31 6 110 67 017

E-mail: margitta@inca-pa.nl Website: www.inca-pa.nl

Multiloog@gmail.com

1. Samenvatting – Activiteiten in de verslagperiode 2022

Dat het Multiloogproject al die tijd heeft kunnen voortbestaan is te danken aan de langdurige inzet en betrokkenheid van het bestuur van Stichting IPC, medewerkers en vrijwilligers en de financiële ondersteuning door de Gemeente Amsterdam. Reeds een flink aantal jaren zijn we vanuit het bestuur en de directie van Stichting IPC bezig ons in te zetten om ook naar de toekomst toe het project veilig te stellen. Een belangrijk perspectief daarvoor zien bestuur en directie in het toewerken naar het versterken van de organisatie en het organiseren van opleidingstrajecten incl. intervisiebijeenkomsten voor gespreksbegeleiders.

In de verslagperiode van 1 januari tot 31 december 2022 werden de gevolgen van de COVID/Corona 19 pandemie minder en de beperkende maatregelen konden steeds verder terug gedraaid worden. Het zwaartepunt van onze werkzaamheden lag op drie activiteiten:

- organisatie van Multiloog-bijeenkomsten, regelmatig in Buurtsalon Jeltje en onregelmatig en/of op aanvraag elders.
- Ondanks de afnemende beperkingen i.v.m. de pandemie hielden we vast aan online bijeenkomsten. Ten eerste zijn er deelnemers die nog in zelfisolatie zijn gegaan en ten tweede vonden anderen dat de deelname vanuit thuis veiliger voor hen is.
- verder werken aan de intervisie van de gespreksbegeleiders en aan de continuïteit van het Multiloog-project.

Om de continuïteit van Multiloog te waarborgen, zijn in de verslagperiode naast de gewone Multiloog-bijeenkomsten ook gesloten Multiloog-bijeenkomsten georganiseerd. Hierbij is vooral ingezet op intervisie- en supervisiebijeenkomsten voor nieuwe gespreksbegeleiders. In totaal hebben in de verslagperiode in Amsterdam 40 bijeenkomsten met 465 deelnames plaatsgevonden.

In het volgende gaan wij in op de vraag: wat zijn Multiloog-bijeenkomsten; wie gaat ernaar toe en wat zijn de getallen in de verslagperiode. In punt drie gaat het om de organisatie en werkwijze van de Multiloog-bijeenkomsten, welke onderwerpen ter sprake komen en wat de deelnemers ervan vinden.

2. Multiloog®- bijeenkomsten 2022

“Tijdens een Multiloog ervaar ik waardevolle inzichten die mij werkelijk iets leren over het alledaagse leven” (deelneemster van een bijeenkomst).

De Multiloog-bijeenkomsten werden in de verslagperiode georganiseerd door Stichting IPC in samenwerking met INCA Projectbureau Amsterdam. De bijeenkomsten werden meestal begeleid door een koppel van twee gespreksbegeleiders, die in opdracht van Stichting IPC werken. De meeste Multiloog-bijeenkomsten werden digitaal opgenomen. De opnames hebben de functie van documentatie voor evaluaties van de gespreksbegeleiders om hun werkwijze i.v.m. intervisiebijeenkomsten te verbeteren en dienen voor onderzoek. Bijkomend werden tijdens de meeste bijeenkomsten aantekeningen gemaakt. Zowel de digitale opnames als ook de verslagen zijn anoniem en worden met in achtneming van de privacywetgeving de AVG verwerkt.

Wij hebben in de verslagperiode ons basisaanbod in Amsterdam van de Multiloog-bijeenkomst kunnen realiseren. De centrale doelstelling van een Multiloog-bijeenkomst is het bieden van een veilige ruimte om de dialoog (weer) op gang te kunnen brengen met jezelf en met anderen teneinde meer greep te krijgen op het dagelijks bestaan, de handelingsbekwaamheid uit te breiden, en daarmee het zelfstandig functioneren en de sociale integratie en participatie in en aan het maatschappelijk verkeer te vergroten. Het is de bedoeling een praktijk te realiseren waarin de nadruk komt te liggen op de dialoog op basis van gelijkheid. Het streven is dat dit bij de deelnemers leidt tot een beter kunnen hanteren van intra- en intermenselijke problemen en conflicten.

In Multiloog gaat het in de praktijk over het alledaagse leven, vaak hebben mensen het over psychische of psychiatrische problemen. Maar in principe is het toepassingsgebied van Multiloog heel breed, en kan het gaan over allerlei onderwerpen. Wij hebben dan bij voorkeur te maken met een heel breed gezelschap, zoals cliënten/ervaringsdeskundigen, naasten/familieleden, hulpverleners, maar ook bureaus, wijkagenten, medewerkers van woningbouwcoöperaties, beleidsmakers, onderzoekers etc. In de gesprekken wordt duidelijk dat de achtergrond wegvalt als er over thema's die eenieder raken gesproken wordt, en dat de inbreng vanuit verschillende posities en culturele achtergrond een meerwaarde heeft en verrijkend kan zijn. Een ervaringsdeskundigen zei het zo: *“Ik herinner me een Multiloog in de afgelopen tijd in Amsterdam die extra bijzonder was, omdat de hele bijeenkomst werd besteed aan zaken die ons stimuleren in het leven. Ook bleek bij deze Multiloog, waar veel mensen met hele diverse culturele achtergronden aan deelnamen, dat allochtone en autochtone feesten in wezen dezelfde kern hebben, namelijk dat het gemeenschappelijke en de verbondenheid met elkaar als heel positief wordt ervaren.”*

Onbekende mensen komen dicht bij elkaar en dit geeft een gevoel van blijdschap. Door het delen van ervaringen kan het lijden verlicht worden en kunnen oplossingen in beeld komen. De wisselwerking tussen de deelnemers en de kwaliteit van de menselijke omgangsvormen komen in de schijnwerper te staan. En zo krijgt ieder de gelegenheid

over het eigen functioneren na te denken om te ontdekken hoe het beter kan. Maar vooral is het een leerschool voor de verbetering van de communicatie met jezelf maar ook met anderen en om inzicht te krijgen in de context waarin en de voorwaarden waaronder het plaatsvindt. Om deze gesprekken in een goede richting te sturen is een continue reflectie, intervisie en training van en met de gespreksbegeleiders onder elkaar noodzakelijk.

2.1. Organisatie, data bijeenkomsten en locatie van Multiloog®-bijeenkomsten

In het jaar 2022 werden 40 Multiloog-bijeenkomsten op diverse locaties in Amsterdam en in verband met de pandemie ook als digitaal format georganiseerd. Meer dan twee derde van de data wordt in een vroegtijdig stadium vastgelegd, gepland en in een folder, in advertenties in het tijdschrift MUG, via e-mail en via sociale media verspreid. In de zomermaanden juni en augustus werden traditioneel twee of drie Kunst–Multiloog -bijeenkomsten gehouden en soms vaker als dat de wens van deelnemers is. Dit jaar hebben we er nog een gezellig Kunst-Multiloog-Festival aan toegevoegd.

De in het algemeen twee keer maandelijks plaatsvindende bijeenkomsten werden in de verslagperiode in Buurtsalon Jeltje i.s.m. TeamED gepland. De ZOOM bijeenkomsten vonden in de regel eens per maand op een woensdagmiddag plaats.

De bijeenkomsten in Buurtsalon Jeltje werden steeds op maandagmiddag gehouden. In de loop van het jaar konden wij ook constateren, dat de regelmaat van ons aanbod tweewekelijks op dezelfde locatie bij de deelnemers heel goed opgepakt werd. Tegelijkertijd bestond voor de deelnemers van Multiloog ook de mogelijkheid om tevoren van een lunch georganiseerd door vrijwilligers van TeamED te genieten.

Aan het eind van elke bijeenkomst werd een korte mondelinge evaluatie gehouden en de deelnemers vulden tevens een evaluatieformulier in. Voor en na alle face-to-face bijeenkomsten was er bij koffie en thee gelegenheid voor informeel contact en om na te praten.

Op wens van de deelnemers besloten wij om ook in minder beperkte tijden in verband met de pandemie een aantal Zoom bijeenkomsten te houden, omdat er nog altijd mensen zijn die bang zijn voor besmetting en het contact met anderen mijden en in zelfisolatie zitten .

Het aantal deelnemers bij de online bijeenkomsten is ook na corona relatief constant gebleven, waarbij opviel dat er meer differentiatie kwam in de samenstelling van de deelnemersgroep. De focus bleef zoals gewoonlijk met elkaar spreken over gebeurtenissen in het dagelijks leven en hoe het leven door corona en de lockdown werd en wordt beïnvloed. Het lichtte bepaalde thema's zoals eenzaamheid en omgaan met jezelf en je familie en vrienden nog sterker uit. Andere deelnemers voor wie Zoom prettig was, juist omdat er geen fysieke aanwezigheid was voelden zich veilig. Het gevoel van

veiligheid werd voor sommigen ook versterkt door in de eigen veilige huiselijke omgeving te kunnen blijven. Een derde groep stelde dat het voor mensen met een handicap een goede mogelijkheid is om aan Multiloog bijeenkomsten te kunnen deelnemen. Ook al is dit format niet te vergelijken met bijeenkomsten waarin wij elkaar als levende medemensen waarnemen, is het een goede voorziening voor het bereiken van onze doelgroep.

Naast de vooraf geplande activiteiten werden wij door het Psychiatrie Café uitgenodigd om de bezoekers met Multiloog kennis laten te maken. Een andere bijzondere bijeenkomst was op uitnodiging van BuurtzorgT met veertien psychiaters uit Noord-Holland. Wij presenteerden Multiloog en gingen aansluitend met hen in gesprek over hun werkervaringen. Daarbij tekende zich al snel het onderwerp 'werkbelasting' af. Het was aanleiding tot een rijke uitwisseling van ervaringen en verschillende manieren van omgaan met je energie, en de mate waarin je beschikbaar bent of kunt zijn (ook na werktijd).

Naast deze 'open' bijeenkomsten werden in het kantoor van Stichting IPC enkele 'gesloten' Multiloog-bijeenkomsten georganiseerd (zie ook tabel 1, paragraaf 2.3).

2.2 Gesloten Multiloog-bijeenkomsten

Intervisie- en reflectiebijeenkomsten werden in 2022 gezamenlijk met gespreksbegeleiders en bestuursleden van Stichting IPC gehouden. Er vonden vier bijeenkomsten plaats met in totaal 44 deelnames. In de intervisiebijeenkomsten ging het om reflectie op de gespreksvoering en verbetering van de gespreksbegeleiding. De onderwerpen die aan de orde kwamen hadden betrekking op de voorafgaande Multiloog-bijeenkomsten en de evaluatieve gesprekken waarmee iedere Multiloog afsluit. Tevens kwam het verband tussen de Multiloog-praktijk en de theoretische achtergrond aan de orde.

In iedere bijeenkomst werd ook de situatie rond de continuïteit van Multiloog besproken en kwamen activiteiten ter sprake die in het volgende jaar in een werkplan zouden worden opgenomen. Iedere intervisie werd afgesloten met een gesprek over eigen ervaringen in het dagelijks leven van gespreksbegeleiders en bestuursleden. Gesproken werd onder andere over allerlei perikelen uit de organisatie van het eigen dagelijks leven. Ook problemen met gebrekkige dienstverlening van de overheid en van bedrijven waarvan je afhankelijk bent kwamen ter sprake (zie verder ook de tabel met uitspraken van deelnemers).

De duur van de bijeenkomsten was ca. vier uur met een ontmoeting vooraf en een nabespreking achteraf gekoppeld aan intervisieoverleg

2.3. Bereikte doelgroepen en getallen

Multiloog is al meer dan 25 jaren actief en wordt als laagdrempelig aanbod door veel mensen hoog gewaardeerd. Mensen komen in Amsterdam voor de verbetering van de communicatie met zichzelf en anderen over problematische en/of ook inspirerende ervaringen in het dagelijks leven naar de bijeenkomsten. Aan een veelheid van stemmen wordt gehoor gegeven. Het gaat om een veelheid van stemmen die in één persoon kunnen spreken alsook een veelheid van personen met verschillende achtergronden en posities in de samenleving.

De Multiloog-bijeenkomsten zijn bedoeld voor mensen ongeacht hun culturele afkomst, positie, leeftijd of sekse. Ze zijn bedoeld voor mensen die een belangrijk of indringend probleem of een ingrijpende ervaring uit het dagelijks leven met anderen willen delen en die bereid zijn naar verhalen van anderen te luisteren. Ze zijn bedoeld voor mensen die vanuit verschillende posities ervaringen hebben met de een of andere vorm van psychisch lijden in het leven van alledag. De bijeenkomsten werden voor het merendeel bezocht door ervaringsdeskundigen, in wat mindere mate hulpverleners (in opleiding) en ook kwamen er deelnemers uit andere posities zoals familieleden of vrienden, burens en mensen die om een andere reden geïnteresseerd waren.

In totaal hadden we in 2022 in Amsterdam 40 reguliere Multiloog-bijeenkomsten met 465 deelnames. Erbij kwamen een aantal individuele gesprekken met bekende of nieuwe deelnemers die over een bepaalde thema het individueel gesprek zochten of andere die i.v.m. COVID 19 om verschillende redenen niet aan de groepsbijeenkomsten of de video conferences deelnamen. Voor een overzicht van locaties en deelname op een andere manier (zoals Zoom) zie de tabel hier onder.

Naast deze gesubsidieerde bijeenkomsten werden met ondersteuning van Stichting IPC ook activiteiten buiten Amsterdam uitgevoerd, die ter informatie in het overzicht zijn opgenomen.

Tabel 1: Multiloog in Amsterdam 2022 in getallen

Locatie	aantal bijeenkomsten	aantal deelnames	gemiddelde deelname
Oud West (i.s.m. TeamED)	20	244	12
Nieuwmarktbuurt/Centrum	1	12	12
Oost (i.s.m. HVO Querido)	3	16	5
ZOOM bijeenkomsten (open ML)	12	149	12
Multiloog bijeenkomsten (gesloten kring ML)	4	44	11
Gesprekken individuele deelnemers			
Totaal Amsterdam	40	465	
Extra ML-bijeenkomsten (buiten Amsterdam)			
Het Wegloophuis Utrecht	1	6	6
Multiloog-bijeenkomsten Duitsland	6	92	15
Totaal buiten Amsterdam	7	98	

3. Organisatie en Werkwijze van Multiloog – bijeenkomsten

Het belangrijkste van Multiloog is de vormgeving van de bijeenkomsten en de gespreksvoering, waarbij er een 'veilige ruimte' voor de uitwisseling wordt gecreëerd. Daardoor wordt het voor de deelnemers mogelijk de voor hen belangrijke onderwerpen aan de orde te stellen.

Wat de werkwijze betreft is het niet de bedoeling om elkaar oplossingen aan te reiken, tips te geven of te adviseren, maar door de eigen ervaringen naast die van anderen te zetten kan men tot nieuwe inzichten komen en kan van elkaar geleerd worden. Het verhaal over de eigen ervaringen staat centraal. Iedereen is daarin gelijk en vanuit zijn of haar ervaringen deskundig. Mensen vanuit verschillende posities zoals ervaringsdeskundige, hulpverlener, familie of andere betrokkenen worden uitgenodigd hun ervaringen te

vertellen op basis van gelijkwaardigheid. De gesprekken gaan over door iedereen ervaren relevante aspecten van het dagelijks leven waarbij specifiek kan worden ingegaan op ervaren psychische problemen. Multiloog is geen vorm van therapie maar heeft wel therapeutische effecten en er wordt veel van elkaar geleerd.

Aan het begin van elke bijeenkomst worden de regels van Multiloog-bijeenkomsten toegelicht, zoals het uitgaan van gelijkwaardigheid van alle deelnemers en het centraal stellen van het verhaal over concrete persoonlijke ervaringen in het leven van alledag. Er wordt uitgelegd dat deelnemers worden vrijgelaten om naar eigen goeddunken aan het gesprek deel te nemen of alleen te luisteren. Tevens bestaat de mogelijkheid om anoniem te blijven.

De gespreksbegeleiders hebben de taak het gesprek in goede banen te leiden, precieze vragen te stellen, iedereen die dat wil aan het woord te laten komen en erop te letten dat de regels worden nageleefd.

3.1 Onderwerpen in de reeks bijeenkomsten

Voor sommigen is de verstoorde verstandhouding met anderen de aanleiding voor hevig lijden. Ze belanden in de geestelijke gezondheidszorg, waar ze een luisterend oor verwachten. Maar nergens treden sprakeloosheid en spraakverwarring zo schrijnend op als juist hier. De hulpverlening is immers sterk op het medisch model georiënteerd. De diagnosetaal gaat vaak een eigen leven leiden, waardoor men het zicht op het dagelijks leven en de wereld waarin wij leven kwijtraakt. Dit werd heel goed door een professional beschreven: *"Het luisteren zonder 'hulpverleningsopdracht' is heel anders. Hier hoeft ik geen antwoord te hebben. De subjectieve beleving van de ervaringsdeskundige staat centraal, waarbij telkens de koppeling wordt gemaakt met de dagelijkse levensomstandigheden. Een vertaling naar symptomen bleek overbodig. Dan ontstaat een ruimte waarin zich achter 'het medische verhaal' een heel andere veelkleurige, levendige en soms angstaanjagende wereld ontvouwt. Juist door het belangeloze luisteren kreeg ik dingen te horen, die patiënten normaliter niet aan een psychiater toevertrouwen. Het leed bleek zo veel groter, maar evenredig daaraan ook de kracht en het doorzettingsvermogen. Ik werd telkens getroffen door de diep menselijke kant ervan."*

In de Multiloog-bijeenkomsten worden deelnemers gestimuleerd in een zoekproces waarin men probeert vanuit de herkenbaarheid van elkaars verhalen naar vergelijkbare eigen ervaringen te kijken en vervolgens probeert de redenen voor het eigen handelen te achterhalen.

Tot nu toe hebben wij voor de bijeenkomsten de voorkeur gegeven aan een spontane inbreng van gespreksonderwerpen, omdat dit de levendigheid bevordert en er meer mogelijkheden voor de deelnemers zijn om eigen ervaringen in te brengen. Vaak blijkt aan het einde van de bijeenkomst dat er rond een thema werd gesproken. Een enkele keer

stellen de begeleiders voor met dit thema een volgende keer verder te gaan. Dit is niet altijd te realiseren, omdat de deelnemers vaak wisselend zijn en/of een ander thema voor deelnemers van grotere noodzaak is. Desgewenst kan er een thema door de deelnemers gekozen worden. Zo is er dit jaar op wens van een deelnemer een themabijeenkomst onder de titel “*bestaansonzekerheid en persoonlijke ervaringen ermee*” georganiseerd. Tijdens de zomer Kunst Multilogen werd ervoor gekozen met elkaar in gesprek te gaan over door deelnemers meegebrachte kunstvoorwerpen, zoals beelden, schilderijen, gedichten, foto's en/of muziek.

Onderwerpen in de Multiloog-bijeenkomsten in 2022, die steeds vanuit persoonlijke ervaringen aan de orde werden gesteld. Hier volgt een selectie van de onderwerpen en een heel beknopte weergave van sleutelwoorden uit de bijeenkomsten:

- Omgang met het *overlijden* van een vriend en daarmee verbonden trauma's. Eenzaamheid en depressie door verlies van de ander. Rouwen om dierbaren, maar ook om het ouder worden. Ouder worden en het accepteren van dood te gaan. Ouder worden is de voorbereiding op de dood. Over overlijden en de organisatie van de uitvaart. Er wordt ook over andere dingen gerouwd, zoals psychiatrisch patiënt te zijn, medicatie, een psychose).
- Hoe kan je omgaan met een *negatief zelfbeeld*? Voor jezelf opkomen, vertrouwen in andere mensen opbouwen. Structuren in het dagelijkse leven zijn noodzakelijk. Droombeelden als troost.
- Ook werd er gesproken over *opvoeding/opvoeders* i.v.m. negatief zelfbeeld, zowel als basis voor veiligheid (aandacht, liefde, structuur, ordening) alsook bron voor trauma (aanpassen, dwang en drang, straffen). Verhouding met de ouders, dominante vader in de jeugd, wat doet het me je? Hechtingsstoornis door geweld in de jeugd. Geweld en stigmatisering in de familie en de gevolgen in het alledaagse leven van nu. Een buitenbeentje zijn, er niet er bij horen. Je hebt een *negatief zelfbeeld* en zoekt naar plekken waar je waardering krijgt."
- *Gewoontes doorbreken*, iets nieuws uitproberen: je wordt wanhopig uit angst voor afwijzing. Ervaringen met de deelname aan de vrijheidsmaaltijd in een ander stadsdeel, de verplaatsing had angsten opgeroepen. Ervaringen met het oppikken van (vrijwilligers-)werk en de eigen grenzen, veerkracht, resilience. Ervaringen in (vrijwilligers-)werk opdoen. Hoe vind je een evenwicht tussen werk en ontspanning? Hoe leer je om te gaan met nieuwe technologieën?
- Ervaringen *in een waanwereld te zitten* en er weer uit te komen. Problemen ontstaan door stigma. Tekenen als hulpmiddel in een psychose en daarna. Hoe om te gaan met stress en externe druk (o.a. ervaringen met steun uit het eigen netwerk, baat bij mindfulness en klanktherapie).
- Iemand voelt zich *onzeker in eigen huis*, dingen worden gejat, geen ondersteuning door de wijkagent en de hulpverlening ontvangen. Wat heeft een mens nodig om zich zeker en veilig te voelen, waar voel je je thuis. Ruzie met de burens. Woonproblemen in de stad.

- Hoe omgaan met *emoties en met boosheid*? Hoe kan je *evenwicht* vinden en behouden? Angsten omzetten in activiteiten. Wat is de zin van praten? Kan je door praten afkomen van je angsten? Praten om gedachtes te ordenen, onzekerheid, verdriet van je afpraten. Nog een keer over de zin van praten: praten als functie om iets weg te duwen van je gevoelens. Praten in verband met verdriet om het alleen zijn.
- Een tekst over *oorlogstrauma* was de aanleiding voor het gesprek: morele verwonding kan je ook in het gewone leven oplopen. Er ontstaat een gevoel van wantrouwen. Maar het kan ook betekenen: gedeelte smart is halve smart. De tekst kan als troost voor getraumatiseerde mensen worden gezien.
- Wanhoop in het omgaan met instellingen i.v.m. nieuwe technologie en neoliberale marktmechanismen. Machteloosheid in de verhouding tussen autoriteiten en burgers. Dwang in de communicatie met de overheid om een computer of smartphone te hebben. *Ontoegankelijkheid van instituties en sociale diensten*. Hier vindt geen interactie met de mensen plaats.
- Wat had *corona* en de maatregelen met ons gedaan: emotionele eenzaamheid, onzekerheid. Geniet de dag als het nu het nog gaat zonder corona.
- Gesprekken over de *betekenis van kunst in het alledaagse leven*. Voordragen van gedichten en schilderijen laten zien. Naar orgelmuziek van een deelneemster geluisterd die zij in een kerk in Alkmaar heeft gespeeld. Het element water in de kunst staat ook spreekwoordelijk voor in "de regen staan". Verwerking van eigen ervaringen in een diepe crisis door het schilderen. Voordracht van gedichten waarin iemand zijn ervaringen uit de tijd van dakloosheid verwerkt. Ook liedjes en gedichten uit een protestbeweging werden voorgedragen.
Er worden gedichten voorgedragen en over de betekenis ervan gesproken. Er worden zelfgemaakte beelden van klei gepresenteerd en besproken. Hoe kan creatief werk je helpen je evenwicht te vinden en grenzen te trekken, privé en op je werk? Grenzen in het oog houden en communicatie over eigen grenzen als je uit evenwicht bent.
- Hoe ga je met concurrentie om? *Machtsmisbruik in organisaties en buurtrestaurants*.
- Wat kan je doen om *op te knappen* van een lang ziekbed: heel veel op eigen initiatief doen; niet de moed verliezen; constant bezig zijn om uitdagingen te zoeken en de hersenen te prikkelen. Niet iedereen kan zo goed eruit komen; proberen te leven in het hier en nu.
- *Eenzaamheid vs. contact met burens*: hoe verloopt het, wat zijn de verwachtingen? Ervaringen met een gevoel van (on-)veiligheid, samenhangend met (gebrek aan) vertrouwen in jezelf en/of in anderen en/of in de samenleving als geheel. Tot uiting komend in angsten in verschillende varianten en gradaties (je niet durven uiten tegenover anderen, angst voor grote samenkomsten, bang voor conflicten).

- *Grenzen overstijgen*, dingen doen die je nog niet hebt gedaan, bv. iets vertellen in het openbaar, een toespraak houden. Grenzen trekken tegenover anderen die aan je energie trekken. Hoe ga je om met mensen die niet goed in het leven staan, die veel negatieve gedachten hebben. Hoe omgaan als mantelzorger als over je grenzen dreigt te worden heengegaan. Noodzakelijke hulp voor iemand organiseren tegen de fundamentele vrijheid van zelfbeschikking met betrekking tot zijn eigen lichaam.
- Themabijeenkomst over *bestaansonzekerheid* en de ervaringen ermee. Ervaringen met onbeleefdheid, *framing* en vooroordelen in het openbare leven en in gezinnen.
- Hoe om te gaan om je te wapenen tegen het vele heftige nieuws over de oorlog in Oekraïne. Ervaringen met oorlog en het omgaan ermee. Veel deelnemers zijn heel bang, andere hebben af en toe nachtmerries. De rol van de media roept onzekerheid op: wat klopt en wat is politiek spel. Je beperken wat betreft het nieuws tot je nemen uit zelfbescherming. Positieve berichten zijn noodzakelijk voor je mentale gezondheid. Wat doet de oorlog in de Oekraïne met ons: afstand tot de media, zorgen over sociale ongelijkheid, treurig en minder actief zijn, angst voor aantasting van democratische waarden. Anderen hebben ervaringen met 'oorlog in eigen hoofd' en vinden het belangrijk om angsten met anderen kunnen delen
- *Overlast* in/rond je woning (huisvuil, agressie, geluid) en de moeite om daarmee om te gaan uit angst voor onbegrip, (meer) agressie en/of stigmatisering. Aansluitend aan het thema van het laatste Psychiatrie Café komt het thema overlast nog eens ter sprake. Ervaringen met het zoeken van hulp bij het opruimen van het huis. Er wordt voor je gedacht en niet met je! Het ontbreken van professionele ondersteuning bij de problematiek van 'hoarding'. Omgaan met instanties (gemeente, GGZ en GGD) en de ontstane machteloosheid, *Verzamelproblematiek* had ook emotionele oorzaken: bang zijn om te kort te komen, geen zelfvertrouwen. Uitwisseling over het zoeken naar evenwicht tussen denken en voelen. Op hulp bij verzameldwang is bezuinigd. Ongunstige en goede ervaringen met cognitieve gedragstherapie, zelfhulpgroepen en -boeken.
- Gesprek over het thema *hoop*, omdat een iemand erover een workshop zal geven uit zicht van ervaringsdeskundigheid: Hoop als dualistisch begrip: Hoop vanuit onzekerheid kan killing zijn. Hoop kan ook juist mogelijkheden bieden en en perspectiefwisseling in gang zetten. Woede en pijn als reactie op trauma is nog weinig herkent in de psychiatrie. Traumaervaring door misbruik en hoop voor hulp bij de kerk. Wanhopig avonds naar bed, met wie kan je spreken? Ervaringen met de psychiatrie: Omgang met woede en pijn wordt niet behandeld in de psychiatrie; dicht bijheid wordt niet toe gestaan, niet gehoord worden, geen hulp krijgen.

3.2. Bevindingen van deelnemers

De regelmatige interne evaluaties steeds 10 minuten aan het slot van de bijeenkomsten en de vele ontvangen reacties van de deelnemers spreken een duidelijke taal wat de betekenis van Multiloog-bijeenkomsten betreft. Voor hen zijn in het bijzonder in moeilijke tijden de Multiloog-bijeenkomsten noodzakelijk en ondersteunend. Zij hebben er veel baat bij. De belangrijkste uitkomsten zijn:

- Op wens van de deelnemers besloten wij om ook in minder beperkte tijden in verband met de pandemie een aantal Zoom bijeenkomsten te houden, omdat er nog altijd mensen zijn die bang zijn voor besmetting en het contact met anderen mijden en in zelfisolatie zitten. Andere deelnemers voor wie Zoom prettig was, juist omdat er geen fysieke aanwezigheid was, voelden zich veilig. Het gevoel van veiligheid werd voor sommigen ook versterkt door in de eigen veilige huiselijke omgeving te kunnen blijven. Een derde groep stelde dat het juist voor mensen met een handicap een goede mogelijkheid is om aan Multiloog-bijeenkomsten te kunnen deelnemen.
- De deelnemers ervaren tijdens de bijeenkomsten een veilige sfeer die de mogelijkheid biedt het eigen verhaal te kunnen vertellen. Men zegt ook dat door het luisteren naar de ervaringen van anderen de eigen ervaringen gerelativeerd worden, dat men zich ontlast voelt, bevrijd en 'verrijkt' en dat men zich als persoon gesterkt voelt.
- Deelnemers merken dat anderen aandacht en belangstelling voor de ingebrachte verhalen hebben. Het gaat erom wat mensen in hun leven meemaken, om reflectie op wat wel of niet helpt in hun leven. Diagnosetaal en gebruik van abstracte termen wordt zoveel mogelijk vermeden.
- Deelnemers worden gehoord en gezien en de verhalen serieus genomen. Men ervaart herkenning en verbondenheid. Het proces van delen van de ervaringen met anderen ervaart men als instructief en leerzaam. Dit draagt bij tot de opheffing van isolatie en de-stigmatisering.
- Voor, tijdens en na de face-to face Multiloog-bijeenkomst hebben de deelnemers sociale contacten in een sfeer van respect en gelijkwaardigheid met als gevolg dat eenzaamheid en isolement verminderen en het sociale netwerk uitgebreid kan worden (herstel van verbroken relaties met familieleden en vrienden, uitbreiding van vrijetijdsactiviteiten).
- Ze leren dat zij deskundig zijn wat hun eigen leven betreft. Ze worden tot experts van hun eigen leven en begrijpen en leren van elkaar, men kan het ook benoemen als herkenning en erkenning.
- De deelnemers waarderen elkaar en worden door de anderen erkend als wie ze zijn – er ontstaat verbondenheid en een gevoel erbij te horen. Ook buiten de Multiloog-bijeenkomsten betekenen de mensen iets voor elkaar.

De reguliere Multiloog-bijeenkomsten zijn vooral verbaal gericht. Via de Kunst–Multiloog® bijeenkomsten voegen wij hier, om op een andere wijze uit te drukken wat belangrijk voor je is, andere expressievormen toe. Het blijkt in de praktijk extra verlichting te geven en is een extra stimulans.

Hieronder uitspraken van deelnemers over hoe Multiloog gesprekken werden ervaren:

- Multiloog is een enclave in deze samenleving. Je kan van elkaar leren en elkaar steunen.
- Veel onderwerpen kwamen ter sprake. In deze bijeenkomst voel ik mij lekker. Het doet mij goed om erbij te zijn.
- Boeiende bijeenkomst. Ik heb veel informatie gekregen. Heel interessant, ik ben weer onder de pannen, mooi om aan dit thema (bestaanszekerheid) te werken.
- De verhalen trigger mijn pijn, het is eindeloos.
- Ik vond de bijeenkomst heel inspirerend. Ik kon mooie indrukken verzamelen. De bijeenkomst was top. De verhalen te horen was heel prettig, ik neem veel mee naar huis.
- Fijn gesprek, ik heb niet zoveel gelegenheid voor zo intense gesprekken, Ik kan hier iets vertellen, wat ik nergens kan delen.
- Jullie brengen mij vertrouwen tegen, waardoor ik iets over mij kan vertellen. Heel open gesprek, er wordt goed geluisterd naar de andere.
- Ik kon me zelf zijn in de groep. Je wordt hier niet beoordeeld, dat is fijn.
- De kleine groep was prettig. Ik kon mijn verhaal uitgebreid vertellen. Hier is ruimte om ervaringen te delen. In deze kleine groep konden allen dieper op het verhaal ingaan. Het raakt mij wat ter sprake kwam.
- Ik wil graag af en toe met een thema werken. Goed idee met themabijeenkomst: wil het eens over de organisatie van de GGZ hebben.
- Heel gezellige bij samenzijn, prettig gesprek. Ik kan hier veel mee nemen in het contact met mijn zieke vriendin. Ik probeer door te gaan, ik denk dat het veel toe voegt.
- Heel fijn dat bij Multiloog deze thema's op tafel komen en we in rust daarover kunnen uitwisselen. Ik vond het ondersteunend om over mijn eigen ervaringen te kunnen praten en ik zie ook anderen ermee worstelen.

3.3. Evaluatie van de begeleiders

Bij de begeleiding van de Multiloog-bijeenkomsten is het voor begeleiders een aandachtspunt en bovendien een theoretisch vertrekpunt om te blijven bij het spreken over **eigen ervaringen**, belangen en inzichten, en om daarover te communiceren. Een ander aandachtspunt bij het spreken over eigen ervaringen is het **onderlinge verband** tussen de vaak **crisisgevoelige externe werkelijkheid** en **ons 'innerlijk' leven**. Te gemakkelijk worden problemen die ons zelfregie beperken tot het niveau van **individuele psychische ervaringen** gereduceerd. Dus over de relatie tussen de persoonlijke 'binnenwereld' en de sociale en maatschappelijke 'buitenwereld' te praten is zeer relevant voor **handelingsbekwaamheid**. Met handelingsbekwaamheid wordt bedoeld de mate waarin mens invloed heeft op het eigen bestaan. Naarmate men meer zeggenschap heeft over de condities waaronder men moet leven hoe groter de handelingsbekwaamheid.

Het aspect van **'leren aan en van elkaar'** komt het meest tot zijn recht als deelnemers vanuit verschillende posities – bijvoorbeeld ervaringsdeskundigen en hulpverleners en/of ouders, vrienden en ervaringsdeskundigen – met elkaar in gesprek raken en hen ervaringen met de 'binnenwereld' en sociale 'buitenwereld' delen.

Niet alle Multiloog-bijeenkomsten gaan over psychisch lijden. In de Multiloog-bijeenkomsten worden vaak onderwerpen besproken die moeilijkheden in het dagelijks leven van een ieder kunnen veroorzaken.

Het is voor de begeleiders verrassend te zien hoe sommige deelnemers na verloop van tijd het verhaal over hun ervaringen met psychisch lijden in of buiten de psychiatrie steeds beter kunnen articuleren en door het gesprek over elkaars ervaringen hun voordeel te doen met het uitbreiden van hun handelingsmogelijkheden. Als belangrijk neveneffect constateren wij dat deelnemers die elkaar bij de aanvang niet kenden ook buiten de bijeenkomsten contact met elkaar onderhouden en daarmee hun sociale netwerk uitbreiden.

Ook de begeleiders spreken tijdens hun begeleiding over hun eigen ervaringen. Dat verduidelijkt de werkwijze, bevordert de **veiligheid van het werkklimaat en de gelijkwaardigheid** met de deelnemers. Het past bij onze uitgangspunten om ook de **subjectiviteit** van de begeleiders naar voren te laten komen en eigen ervaringen in te brengen.

Wat betreft de Kunst-Multilogen is het opmerkelijk, hoe andere dan verbale uitingsvormen mensen stimuleren hun ervaringen te presenteren en er vervolgens met anderen over te communiceren. Een enkeling die nog nooit actief deelnam aan het gesprek voelde zich hierdoor in staat om wat hem bezighoudt voor het voetlicht te brengen. Anderen voegen hiermee een extra dimensie toe.

De hoge presentie van een trouwe kern bezoekers maar ook dat er steeds weer veel nieuwe geïnteresseerden komen, geeft voor ons aan dat Multiloog-bijeenkomsten in Amsterdam in een behoefte voorzien. De betrokkenheid van de deelnemers bij het gesprek is eveneens zeer groot.

Amsterdam, maart 2023