

Multiloog[®]-bijeenkomsten

Amsterdam

Activiteitenverslag 2023



maart 2024

Inhoudsopgave

1. Samenvatting – Activiteiten in de verslagperiode 2023	3
2. Multiloog[®]-bijeenkomsten 2023	5
2.1. Bereikte doelgroepen en getallen	6
2.2. Organisatie, data bijeenkomsten en locatie van Multiloog-bijeenkomsten	7
3. Organisatie en Werkwijze van Multiloog[®]-bijeenkomsten	10
3.1. Onderwerpen in de reeks bijeenkomsten	11
3.2. Bevindingen van deelnemers	14
3.3. Evaluatie van de begeleiders	16

Tekst: M. Matthies

Eindredactie R. Esselink

Coördinatie: M. Matthies

Begeleiding van de
bijeenkomsten: M. Almer, R. Esselink, 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: <https://www.multiloog.org>

1. Samenvatting – Activiteiten in de verslagperiode 2023

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 2023 zijn de Multiloog-bijeenkomsten zoals gepland doorgegaan. Het zwaartepunt van onze werkzaamheden lag op drie activiteiten:

- Organisatie van Multiloog-bijeenkomsten, regelmatig in Buurtsalon Jeltje en onregelmatig op aanvraag elders.
- Ook hielden we vast aan het aanbod van online bijeenkomsten, omdat hier vraag naar is en het door de deelnemers enorm gewaardeerd wordt. Ten eerste zijn er deelnemers die in zelfisolatie zijn i.v.m. smetvrees en ten tweede zijn er mensen die deelname vanuit thuis als veiliger ervaren.
- Verder werken we aan de intervisie van de gespreksbegeleiders en aan de continuïteit van het Multiloog-project.

We hebben ons doel meer dan bereikt. In de verslagperiode hebben totaal 38 bijeenkomsten met 505 deelnames plaatsgevonden. De samenwerking met de Hogeschool van Amsterdam in de minor social work ggz-agoog is ook weer van start gegaan en we zijn bezig met de planning van de opleiding van twee nieuwe gespreksbegeleiders. Een opstapje voor een nieuwe website <https://www.multiloog.org> is ook gedaan.

Ter illustratie waarover wij in de Multiloog-bijeenkomsten praten en wat de deelnemers eraan hebben een kort verslag van een van de bijeenkomsten:

Vijf mensen van de twaalf deelnemers laten desgevraagd weten iets te willen inbrengen.

Het hoofdonderwerp dient zich meteen aan, want een deelneemster wil spreken over een recente suïcide in haar nabije omgeving, een tweede deelneemster wil het hebben over het taboe op het spreken over suïcide, en een derde deelneemster vertelt dat ze in de put zit vanwege de suïcide van een naaste maar daar juist niet over had willen praten in deze bijeenkomst omdat ze bang was daarmee anderen te belasten.

Het grootste deel van deze Zoom-Multiloog gaat over ervaringen met suïcide in de naaste omgeving, met eigen suïcidaliteit, ervaringen met het Expertisecentrum Euthanasie, de (tekortschietende) GGZ, de moeite die het kost en de noodzaak om te blijven proberen om resortplekken, zelfhulp en preventie-activiteiten op te zetten.

Het is betreurenswaardig dat een zeer effectief initiatief als Het Klaverblad in Eindhoven zo'n kort leven beschoren was, want dat is hoe het moet, en dat werkt echt preventief. Een deelnemster beschrijft haar goede ervaringen met een zelfhulpgroep die in enkele regio's bestaat (Koos de Boet, Harderwijk).

Kort wordt nog gesproken over: ervaringen met een Arbo-arts. En over het aanvaarden van een werkring binnen de kerk, waarbij bleek dat geloofstwifel of niet meer geloven daar nu wel wordt geaccepteerd. En over het behalen van een 'opruim-victorie': het voorheen volgestouwde huis was gezamenlijk geordend en opgeruimd en nu was het mogelijk om de verwarmingsmonteur binnen te laten 'net als normale mensen', waarop met applaus werd gereageerd door de andere Multiloog-deelnemers.

Evaluatie: het was een zeer intensief gesprek over een onderwerp dat dan misschien een taboe is, maar waarover in deze bijeenkomst diepgaand en openhartig kon worden gesproken, en waar alle deelnemers zich door aangesproken voelden. Deelnemers bedankten elkaar dat ze het een en ander met elkaar konden delen. Ook wordt gezegd dat het heel goed is dat ook nu Corona voorbij is (nou ja, helemaal zeker is dat natuurlijk niet) er Zoom-Multilogen blijven plaatsvinden. Want geen (lange) reistijd, en voor sommige mensen is Zoom makkelijker, laagdrempeliger dan live.

In het volgende gaan wij in op de volgende vragen: 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. Afsluitend geven wij een overzicht van onze geplande activiteiten in het jaar 2024.

2. Multiloog®- bijeenkomsten 2023

“Multiloog heeft mij geholpen om in het samenleven weer aan te sluiten. Ik doe veel vrijwilligerswerk en ga open op mensen af.” (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. Tijdens de bijeenkomsten werden aantekeningen gemaakt. Een deel van de Multiloog-bijeenkomsten werd digitaal opgenomen. De aantekeningen en de opnames hebben de functie van documentatie en voor evaluaties van de gespreksbegeleiders om hun werkwijze d.m.v. intervisiebijeenkomsten te verbeteren en dienen voor onderzoek. Zowel de digitale opnames als ook de verslagen zijn anoniem en worden met inachtneming van de privacywetgeving (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 burens, 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.

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. Bereikte doelgroepen en getallen

Multiloog is al meer dan 25 jaar 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 aan een goed en diepgaand gesprek met anderen.

In totaal hadden we in 2023 in Amsterdam 38 reguliere Multiloog-bijeenkomsten met 505 deelnames. Erbij kwamen een aantal individuele gesprekken met bekende of nieuwe geïnteresseerde deelnemers die over een bepaald thema behoefte hadden aan een een-op-een gesprek. Voor een overzicht van locaties en deelnames 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 2023 in getallen

Locatie	aantal bijeenkomsten	aantal deelnames	gemiddelde deelname
Oud-West	20	197	10
Bos & Lommer	5	75	15
Oost	2	37	19
De Pijp	1	85	85
ZOOM bijeenkomsten	10	111	11
Totaal Amsterdam	38	505	
Extra ML- bijeenkomsten (buiten Amsterdam)			
Het Wegloophuis Utrecht	2	13	7
Multiloog – bijeenkomsten Duitsland Hochschule Wolfenbüttel	8	122	15
Totaal buiten Amsterdam	10	135	

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

In het jaar 2023 werden 38 Multiloog-bijeenkomsten op diverse locaties in Amsterdam en op wens van de deelnemers 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 Multiloog-Zomerfestival aan toegevoegd, zoals de viering van ons meer dan 25 jarige bestaan van Multiloog.

De in het algemeen twee keer per maan plaatsvindende bijeenkomsten werden in de verslagperiode in Buurtsalon Jeltje i.s.m. TeamED gepland en gehouden. 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 de jaren 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 nog altijd wordt beïnvloed. Het lichte 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 de Hogeschool van Amsterdam uitgenodigd om studenten die in het kader van hun studie SPH een 'minor social work' volgden kennis te laten maken met de theorie en praktijk van Multiloog. Wij presenteerden aan twee verschillende groepen studenten het Multiloogproject. Aansluitend konden de studenten praktijk ervaringen in twee Multiloog-gesprekken verzamelen doordat zij over hun eigen ervaringen zowel in werk- of studieverband als ook ervaringen uit het alledaagse leven konden uitwisselen.

Ook op onze Nieuwjaarsbijeenkomst, die traditioneel op de derde vrijdag in januari gehouden wordt, vond na de presentatie door Petra Hunsche van haar boek 'Herstel in beweging – de cliëntenbeweging in het 21e eeuw' een Multilooggesprek over de verschillende aspecten van herstel en ervaringsdeskundigheid plaats.

Het derde Multiloog Zomerfestival in de (beelden)tuin van Margitta en wijlen Heinz werd eind juli gehouden. De voorspelde regen bleef uit en de weergoden waren ons gunstig gezind. Een paar kolossale parasols boden beschutting tegen de zon. Aan Multiloog namen zestien mensen deel, en bij de voor- en nazit waren nog eens tien mensen aanwezig.

De eerste bijdrage aan deze Multiloog zette de toon voor het vervolg: een goede vriend is recent overleden, en korte tijd voor zijn dood was er frictie opgetreden in de verstandhouding. Dat blijft hangen en geeft heel ingewikkelde gevoelens: heeft het sterven te maken met de versterking in de verstandhouding? 'Het is bijna of je hem gedood hebt.' Herkenning komt van alle kanten: veel deelnemers hebben eenzelfde ervaring of iets dat erop lijkt meegemaakt. Enkele deelnemers leggen verband met echtscheiding en met fricties in de familiekring. Een eye-opener is de constatering dat de relatie met een vroeg gestorven partner had kunnen uitlopen op een scheiding als het hem of haar gegeven was geweest om langer te leven. Enkele deelnemers bespiegelen over de vraag of zij een moeizame band met een familielid willen aanhouden of verbreken. Het was een intensieve en vruchtbare gedachtewisseling, die eindigde met het zingen van een canon onder leiding van Marjo: *'Wie kan zeilen zonder wind, roeien zonder spanen? Afscheid nemen van een vriend, zonder een traan te laten?'* Voor en na de Multiloog vinden overal in de tuin en het atelier geanimeerde gesprekken plaats en wordt genoten van taarten, salades en allerhande lekkernijen, en het blijft de hele middag droog.

Een andere bijzondere Multiloog bijeenkomst was de viering van het meer dan 25 jarig bestaan van Multiloog. Op zaterdag 28 oktober hebben we in de prachtige Oranjekerk een symposium gehouden. Het was een dag vol plezier en inspiratie. Het evenement 'MULTILOOG MANIE-FEEST-ATIE' was in twee delen opgedeeld: In het eerste deel stonden twee Multilooggesprekken centraal. Tijdens het eerste gesprek stonden we stil bij de verschillende aspecten van verzamelen. Zowel het alom gerespecteerde verzamelen van boeken, postzegels en kunst kwam aan bod alsook het dwangmatig bewaren van andere grote hoeveelheden voorwerpen en de redenen ervoor.

Het tweede gesprek stond in het teken van kunst als bron van inspiratie, verwerking, confrontatie en empowerment voor de kunstenaar, kunstliefhebber of, gewoon de kunstrijker. Deze eerste deel werd afgesloten door een 'Muzikaal intermezzo' door een langjarige deelnemster van Multiloog.

Na een verrijkende ochtend en middag was het tijd voor het tweede deel, een kunstveiling. Hier had je de kans om prachtige kunstwerken van Heinz, de oprichter van Multiloog, te bemachtigen en tegelijkertijd Stichting Vrienden van Multiloog te steunen.

Dit was meer dan alleen een feest. Het was een viering van 25 jaar Multiloog en de impact die we hebben gehad op de gemeenschap. Het was een kans om herinneringen op te halen, nieuwe vriendschappen te sluiten en samen vooruit te kijken naar de toekomst van Multiloog.

Naast deze meer of minder open toegankelijke bijeenkomsten werden in het kantoor van Stichting IPC enkele erbij komende Multiloog-bijeenkomsten georganiseerd. Hierbij gaat het om intervisie- en reflectiebijeenkomsten die in 2023 gezamenlijk met gespreksbegeleiders en bestuursleden van Stichting IPC werden gehouden. Er vonden drie bijeenkomsten plaats met in totaal 19 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 evaluatie 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. De duur van de bijeenkomsten was ca. vier uur met een ontmoeting vooraf en een nabespreking achteraf gekoppeld aan intervisieoverleg.

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 vertrouwelijkheid en 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 hoef 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. 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 2023, 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:

- Iemand vertelt dat hij op korte termijn met pensioen gaat en is gelukkig om zijn werkleven te kunnen afsluiten omdat hij ook de laatste jaren als arbeidsongeschikt afgekeurd was. Het was altijd moeilijk om tegenover anderen te zeggen: ik ontvang een uitkering. Ook andere ervaringen met *afkeuring en ziektebeelden* en het opnemen van vrijwilligerswerk kwamen ter sprake.
- Omgang met het *overlijden* van een vriend of naaste 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).
- Het gevolg van *pesten* in de familie en door vrienden. *Wantrouwen* door de familie omdat iemand een psychische kwetsbaarheid heeft. Ook verlies van vrienden door vooroordelen. Nieuwe vrienden te vinden is niet altijd eenvoudig en ook niet om zich aan te passen aan het voorstel van de familie. 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 van 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 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).
- In een Kunst Multiloog spraken wij erover hoe je taal en begrippen in kunst kunt overzetten zoals de begrip 'paradijs'. *Verwerking van eigen ervaringen* bij het schilderen. Drie gedichten 'aanklacht * angst * de doorbraak' waren aanleiding voor iemand om haar ervaringen met een psychose te verwerken. Iemand anders vertelde over het maken van elektronische muziek en liet iets horen.

- Gesprek over *communicatie* met de medemens. Met eigen ogen de andere bejegenen. Omgaan met privacy op straat bv. in Amsterdam. Door veel camera's die overal hangen, maar ook door toeristen die overal foto's nemen wordt onze privacy geschonden.
- 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.
- *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.
- Tot vandaag gaat het nog regelmatig over de *gevolgen van corona* en wat de maatregelen met ons gedaan hebben: emotionele eenzaamheid, onzekerheid, verlies van vriendschap. 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.
- *Eenzaamheid vs. contact met bureu*: 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).
- Hoe kan ik *evenwicht* vinden en houden als ik moeilijke dingen moet doen, zoals het huis opruimen. Opruimen als emotioneel werk, waar komt het vertrouwen vandaan dat je iets kan weggooien (loslaten) en aan de andere kant ook schaamte als het niet lukt. Gesprekken met andere ervaringsdeskundigen kunnen helpen
- *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 te handelen als mantelzorger als over je grenzen dreigt te worden heengegaan. Noodzakelijke hulp voor iemand organiseren die strijdig is met het fundamentele recht van zelfbeschikking over diens eigen lichaam.

- Hoe om te gaan of je te wapenen tegen het vele heftige nieuws over de oorlog in Oekraïne en Palestina. Veel deelnemers zijn heel bang, andere hebben af en toe nachtmerries. De *rol van de (sociale) 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
- Ervaringen met het zoeken van hulp bij het opruimen van het huis (zelfhulpgroepen). 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.
- Iemand vertelde over de *betekenis van Multiloog* voor hunzelf: “De gesprekken hebben mij geholpen om zelfredzamer te worden. Daardoor kon ik beter in het samenleven aansluiten en ik heb vrijwilligerswerk gezocht om meer contact met mensen te hebben. Ik ga nu ook open staan voor andere mensen en ben niet meer bang ervoor.”

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 doordat zij in de eigen huiselijke omgeving 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 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 stimulant.

Hieronder uitspraken van deelnemers over hoe Multiloog gesprekken werden ervaren:

- Het was een goede inspirerende bijeenkomst.
- Het was een verrijking om ervaringen van anderen te horen. Ik heb kracht en steun ervaren, die neem ik nu mee.
- Ik ervaar de bijeenkomst via ZOOM als een beetje afstandelijk.
- Ik zie het heel anders en vindt het heel vertrouwd en diepgaand. Ik voel me niet alleen en het gesprek voelt heel warm. Dat gesprek gaat erg rustig.

- Voor mij heeft ZOOM de voorkeur en omdat ik het huis niet uit moet, voel ik me veiliger.
- Heel erg boeiend gesprek. Multiloog kan de functie van een biecht overnemen.
- Ik vond het ondersteunend om over mijn eigen ervaringen te kunnen praten en ik zie ook anderen ermee worstelen.
- Mooie bijeenkomst en heel fijn dat bij Multiloog deze thema's op tafel komen en we ons in alle rust daarover kunnen uitwisselen.
- De verhalen sloten goed aan bij elkaar aan. Het vertrouwen anderen is gegroeid. Het was een goede sfeer.
- Multiloog is altijd boeiend. De verhalen te horen was heel prettig, ik neem veel mee naar huis.
- Multiloog is een enclave in deze samenleving. Je kan van elkaar leren en elkaar steunen.
- De verhalen triggeren 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 zulke intense gesprekken, Ik kan hier iets vertellen, wat ik nergens kan delen.
- Ik kon mezelf 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 raakte mij wat ter sprake kwam.
- Ik wil graag af en toe met een thema werken. Goed idee met themabijeenkomst: ik wil het eens over de organisatie van de GGZ hebben.
- Ik kan hier veel meenemen in het contact met mijn zieke vriendin. Ik probeer door te gaan, ik denk dat het veel toevoegt.
- Het raakt mij wat ter sprake kwam. Multiloog bijeenkomsten zijn een veilige haven

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 een 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 doen met het uitbreiden van hun handelingsmogelijkheden. Als belangrijk neveneffect constateren wij dat deelnemers die elkaar bij 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 2024