



Ervaringsdeskundigen en hulpverleners vullen elkaar perfect aan

Ervaringsdeskundigen worden ze genoemd. Maar dat vinden Saskia Talboom en Frederick Costermans maar niks. “Ik noem mezelf een ed”, zegt Saskia. “Dan ben ik Fred ed”, lacht Frederick. De toon is gezet. Voor mij zitten twee mensen die heel diep hebben gezeten maar zich nu beter voelen. Die ervaring willen ze delen met anderen.

De verhalen van Saskia (41) en Frederick (38) zijn er allebei één van vallen en opstaan. Bij Saskia begon de ellende al toen ze 16 was. Maar tot haar 36^{ste} heeft ze doorgedaan alsof er niets aan de hand was. “Ik had een masker op, maar ik was depressief en voelde me nutteloos”, vertelt ze. Maar toen crashte ze en kwam ze drie jaar niet buiten. “Behalve met de kinderen, om boodschappen te doen of zo. Niemand die het doorhad.” Tot ze het leven echt niet meer aankon en hulp zocht. Eerst in gewone ziekenhuizen, dan op een PAAZ, tot ze in Intro (toen nog Mozaïek) belandde. “Ik ben er dertien maanden gebleven en ben uiteindelijk geholpen. Door therapie, maar ook omdat ik het zelf wilde. Want nog langer daar verblijven en alles *moeten* doen op dat ogenblik, dat was echt niets voor mij. Na veel gezaag mocht ik in dagtherapie. Dat werkte voor mij. Net als een werkende mama ging ik ’s morgens naar mijn therapie en was ik ’s avonds thuis om het eten klaar te maken.”

Frederick kent een leven van verslaving. “Als kind was ik verslaafd aan snoep en suiker, als volwassene aan drank”, legt hij uit. “Ik zocht altijd wel iets om aan verslaafd te zijn. Als het wat beter ging, was ik verslaafd aan werken. Van ’s morgens vijf uur, tot ’s avonds laat.” Ook hij klopte aan voor hulp. “Telkens weer dacht ik dat ik geholpen was. Maar telkens opnieuw herviel ik.” Tenslotte vond hij hulp in Voorthuizen in Nederland. Sindsdien is hij ‘genezen’.

Vrijwel onmiddellijk wou Frederick andere mensen helpen. “Ik weet wat het is om wanhopig te zijn, om ziek te worden als je alleen nog maar durft na te denken”, legt hij uit. Hij volgde een opleiding tot “Addiction counselor” in Nederland en kwam via een psycholoog in contact met Multiversum, toen Sint-Amedeus Mortsel. “Hij verwees me door naar Boechout want daar worden mensen met een verslavingsproblematiek geholpen.”

Saskia was nog in behandeling in Mortsel toen ze het woordje ‘ervaringsdeskundige’ hoorde. “Ik moest opzoeken wat het was, maar ik wist onmiddellijk ‘dat is iets voor mij’. Ik heb 14 jaar in de

horeca gewerkt, ik kan goed luisteren naar mensen en goed troosten. Ik was op mijn manier ook een psycholoog. Ik voelde dat ik daar iets mee moest doen. Maar er waren op dat ogenblik geen vacatures. Toen er eindelijk een vacature uithing, dacht ik 'hallelujah'." Saskia solliciteerde en mocht beginnen. Sindsdien volgde ze opleidingen 'Ervaringskennis' en 'Herstelverhaal schrijven'.

Saskia helpt mensen met allerlei problemen. "Ik kom echt overal en ik praat met mensen individueel of in groep. Maar ik dring nooit iets op. Voor mij is het menselijke het belangrijkste. In het begin was het wat zoeken. Maar nu breidt het altijd maar uit."

Frederick heeft het gevoel dat hij mensen helpt. "In het begin zijn ze altijd wat afwachtend, maar als ze horen dat wij het ook hebben meegemaakt, beginnen ze te praten. Soms vertellen ze zaken die ze zelfs nog niet hebben durven zeggen tegen hun therapeut. Wij zijn dus eigenlijk aanvullend."

Volgens Frederick komt dat vooral omdat ervaringsdeskundigen alles zelf hebben meegemaakt. "Onze cliënten zitten met vragen: 'Wat doe ik in mijn vrije tijd?', 'Kan ik nog uit gaan eten?', 'Mijn familie kijkt anders naar mij', 'Wat vertel ik op het werk?'. Ze zeggen dat het anders is om met ons te praten. Ze zien dat wij hun problemen herkennen. Bijvoorbeeld als ze de opdracht krijgen om naar de Colruyt te gaan. Dat is de hel, dat weten wij."

Het verhaal van de ervaringsdeskundigen is eigenlijk een succesverhaal. Er komen steeds meer aanvragen binnen, er zijn steeds meer 'ed's' nodig.