

GOEDE PRAKTIJKEN

"Echt met mensen *contact hebben,* dat is Soteria!"

In het Similestijdschrift van maart 2021 kon je al lezen over Soteriahuizen als alternatief voor een opname bij een psychotische crisis. In dit nummer gaat Huguette Beyens, bezieler van Het Levenssnoer vzw, in gesprek met de Nederlandse psychiater Norbert Fechner over zijn werkperiode in het Soteriahuis in Gangelt, Duitsland.

Norbert: "Het was in het voorjaar van 2014. Ik had geen zin meer in mijn werk in Utrecht. Alles werd er bepaald door managers en zorgverzekeraars. Als ik een patiënt wat vaker wilde spreken, kreeg ik te horen dat het niet kon. De eisen waren: meer patiënten in kortere tijd, betere resultaten... Ik dacht eraan om een eigen praktijk

te beginnen. Plots stelde een oud-collega voor om samen met hem in een Soteriahuis in Duitsland te werken. Ik ben er naartoe gereden en wist meteen dat het een geweldige kans was. Er waren moeilijkheden en uitdagingen maar het was de beste tijd tot nu voor mij als psychiater.



Soteriahuis in Bern

Je moest in een Soteriahuis leren hoe je met de patiënten moest omgaan om hen een veilig gevoel te geven. Iemand die bang was, moest je geen opgesloten gevoel geven. Dan zou die weglopen. Af en toe kwam er een persoon naar me toe die zei: 'het bevalt me niet, ik ga weg.' Dan zei ik: 'oké, maar meld je als je niet verder kunt of als je elders geen hulp krijgt. Je blijft hier welkom.' In het Soteriahuis hadden we 'open deuren'.

Naarmate ik er langer werkte, ging het steeds beter om de juiste aanpak te vinden. Zo evolueerde ik van een paternalistische 'Ik weet wat goed voor je is, dat bepaal ik voor jou, want je bent niet in staat om dit zelf te bepalen,' naar een open houding: 'Waar sta je eigenlijk? Wat speelt er allemaal? Heb je zin om daarover te praten? Wat voel je?'

Je kan een persoon pas inhoudelijk helpen als je een veilige sfeer creëert. Soms ben ik gewoon op de grond gaan zitten. Er ontstaan veel relaxte gesprekken als je jezelf ook kwetsbaar opstelt. Een belangrijk principe van Soteria is 'being with': naast iemand zitten en proberen te begrijpen wat iemands gevoel en situatie is door er te zijn en te luisteren, soms zelfs meerdere uren."

De kracht van Soteria heeft te maken met het persoonlijk enthousiasme van alle medewerkers die daar werken. Je kan een persoon pas inhoudelijk helpen als je een veilige sfeer creëert.



psychiater Norbert Fechner

Hoe ging je in een Soteriahuis om met familieleden?

Norbert: "Afen toe wou een patiënt dat iemand die hij vertrouwde, bleef slapen. In zo'n geval zorgden we ervoor dat familie op een slaapbank kon blijven logeren. Ook moeders met kleine kinderen namen we op, maar nooit als de moeder zo psychotisch was dat het niet verantwoord was. Andere afdelingen zeiden: 'Dat kan toch niet, dat is veel te ingewikkeld. Wat als er iets gebeurt? Wat als het kindje valt? Als er iets mis gaat?' Maar er is nooit iets misgegaan.

Als een patiënt wordt behandeld dan is het systeem, het gezin, ontzettend belangrijk. Soms is het gewoon dé sleutel om te begrijpen wat er is gebeurd. Heel vaak ook voor oplossingen. Daarom organiseerden we om de twee weken een bijeenkomst voor familie en vrienden. Een psychiater of psychotherapeut gaf laagdrempelige uitleg. De ideale situatie is dat iemand die een psychose heeft gehad, zijn eigen expert wordt. Dat gaat nog

makkelijker wanneer ook familieleden de eerste signalen herkennen."

Hoe lang verbleven mensen in het huis?

Norbert: "Zo lang het nodig was. De zorgverzekeraars waren niet zo streng. Ze hadden door dat patiënten die in een Soteriahuis werden behandeld niet zo vaak hervielen. Ze begrepen dat de 'outcome' beter was. Sommige mensen waren er 4 maanden, anderen 6 maanden en nog anderen maar 1 week. We moesten niemand wegsturen omdat een zorgverzekeraar het niet meer zou betalen. We konden met een behandeling doorgaan zonder er op te letten of het nu zes of acht weken was.

Heel vaak wist een patiënt niet waar die naartoe kon wanneer die klaar was met de behandeling. Dan schakelden we onze maatschappelijk werkster in. We wilden een patiënt niet terugsturen naar een oude situatie die ontzettend moeilijk was. Dat was altijd ons streven. Soms was een situatie niet op te lossen. We

bekeken dan het geheel: wat ontbreekt er, wat kunnen wij organiseren, wat kan een ander organiseren, waar kunnen we hulp inhuren. We bespraken ook alles samen met onze patiënten."

Hoe voltrok het leven zich in het huis?

Norbert: "Tafelvoetbal werd vaak gebruikt als aanzet om te bewegen. 'Wie heeft zin in een partijtje tafelvoetbal?' Zo kwam je op een heel andere manier in contact met elkaar. We wilden vooral stimuleren dat mensen uit hun kamers kwamen om dingen samen te doen. We hadden geen strikt schema. Er was veel vrijheid. Joggen en basketbal gebeurden spontaan. Gitaar spelen met andere patiënten of verpleegkundigen kon ook. We stonden open voor alles wat **reëel** was. Zo raadden we het af als iemand 8 uur per dag wou gamen. Een uurtje spelen kon wel.

Er waren zoveel dingen die werden gestimuleerd. Zo hebben we samen onze woonkamer verbouwd. Er was iemand met heel goede ideeën. Iemand anders

heeft wandbehang aangebracht. Die jongen was ontzettend trots aan het einde van de dag. Zijn wandbehang is er nog steeds."

Waarin ligt volgens jou de kracht van een Soteriahuis?

Norbert: "De kracht heeft te maken met het persoonlijk enthousiasme van alle medewerkers die daar werken. We willen bewijzen dat er verschillende manieren zijn om iets te bereiken. De mindset was: 'Als het slecht met mij zou gaan, hoe zou ik dan graag worden opgevangen?'

Echt met mensen contact hebben, dat is de Soteria-houding. Mensen hebben die houding vaak zonder te weten dat het 'Soteria' is. Ik zag het ook op andere afdelingen, bij voorbeeld bij verpleegkundigen van de gesloten afdeling tijdens crisisonames. Ze straalden veiligheid uit en konden een patiënt overtuigen dat ze hem geen kwaad gingen doen, maar hem wilden helpen."

Welke opleiding heb je nodig om in een Soteriahuis te werken?

Norbert: "Ik denk, hoe minder ervaring, hoe beter. (lacht) Als er iemand verstand heeft van hoe je door het leven komt, dan zou die persoon al geschikt zijn om iemand in een Soteriahuis te begeleiden."

Naast verpleegkundigen was er in het Soteriahuis iemand die hielp met huishoudelijke taken, Maren. Vrij snel werd Maren de ziel van het Soteriahuis. De patiënten gingen vaak naar haar toe om te praten. Ze vertrouwden haar. Ze was vaak ook bemiddelaar tussen de hulpverleners en de patiënten. Maren heeft uitstekend werk gedaan hoewel ze nooit op een universiteit heeft gezeten. Dat was niet belangrijk maar ze was er."

Hoe kijk je naar de toekomst?

Norbert: "Ik hoop dat elke stad, elke regio over tien jaar minstens één Soteriahuis heeft. Ik ga ervan uit dat mensen begrijpen dat het belangrijk is, dat de werkwijze goed is en voordelig voor heel veel patiënten."

Ik hoop dat elke stad, elke regio over tien jaar minstens één Soteriahuis heeft.

Bedankt, Norbert om zo gemotiveerd en geëngageerd te vertellen over Soteria. Een interview afnemen of ondergaan, blijft voor beide kanten een kwetsbaar gegeven. Dat is ook de kern van een Soteriabeleving. Durven omgaan met de kwetsbaarheid van het leven, van de mens.

Kom meer te weten over Soteria tijdens onze infotour in Vlaanderen:

Brussels Gewest

Donderdag 21 april 2022 – 19 uur
Brussels Platform Geestelijke Gezondheid
Verenigingstraat 15, Brussel
Sprekers: Huguette Beyens en Dirk De Caluwé

Provincie Oost-Vlaanderen

Zaterdag 7 mei 2022 – 10.30 uur
De Krook – zaal De Blauwe Vogel
Miriam Makebaplein 1, Gent
Sprekers: Xenia De Zutter, Dirk De Caluwé
Panelgesprek met Luc De Backer, Wim Haeck, Jochen Van den Steen en Shauni Van Landeghem
Moderator: Peter Dierinck

Provincie Antwerpen

Donderdag 12 mei 2022 – 19.30 uur
Sint-Vincentius – Grote zaal
Kapellensteenweg 81, Kalmthout
Sprekers: Pien Leendertse (Ned), Bart Reynders en Dirk De Caluwé

Provincie Oost-Vlaanderen

Woensdag 18 mei 2022 – 19.30 uur
Koek & Ei
Hednrik Heymanplein 5,
Sint-Niklaas
Spreker: Ludi Van Bouwel

Provincie Vlaams-Brabant

Dinsdag 31 mei 2022 – 19 uur
De Pintelier
Andreas Vesaliusstraat 10, Leuven
Sprekers & panel:
Ludi Van Bouwel, Nadia Mahjoub,
Dirk De Caluwé, Leen Lambrechts en Jef Lisaerde
Moderator: Stephan Claes

Provincies West-Vlaanderen en Limburg

Najaar 2022

Alle praktische info en mogelijkheid tot inschrijven vind je via www.similes.be/activiteiten