



*Naar ervaringen en belevissen van de kwetsbare mens luisteren. De mens die zich niet kan of wil*

*aanpassen aan deze maatschappij. Oprecht uitwisselen. Het openstaan voor elkaar op een manier die zelden ontstaat. Het anders gaan kijken naar doodgewone dingen! (maatschappelijk werker)*

*Deskundigheidsbevordering voor coördinatoren en vrijwilligers; empowerment voor onze deelnemers; aanvulling basispakket vermaatschappelijking van zorg voor mensen met psychiatrische klachten. (directeur vriendendiensten)*

*Een verademing in een tijd waarin psychiatrie steeds meer neerkomt op farmaca-verstrekking zonder menselijk contact. Een diepe ontroering als ik zag hoeveel dat betekent voor mensen in heel kwetsbare posities. (onderzoeker/ adviseur)*

*Multiloog geeft me inzicht in de echte inhoud wat er in de GGZ speelt. (voorzitter raad van bestuur GGZ instelling)*



STICHTING IPC



INCA Projectbureau Amsterdam



**Spreek over en luister naar ervaringen met (psychische) problemen in het dagelijks leven**

*Deze folder is tot stand gekomen met een solidariteitsbijdrage van de gezamenlijke religieuzen in Nederland via de commissie PIN.*



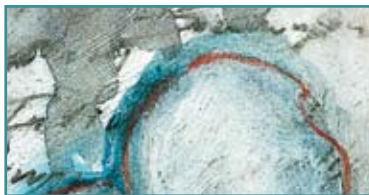
## Multiloog®-bijeenkomsten

Multiloog®-bijeenkomsten gaan over problemen in het dagelijks leven en hoe je daar mee omgaat. In het bijzonder kunnen zij gaan over psychische of psychiatrische problemen. Wat gebeurt er als je je kind ziet wegglijden in een 'psychose'? Of je vriend, je buurvrouw, je collega? Als je zelf last hebt van angsten of hevige neerslachtigheid, wat doe je dan? En hoe reageert de hulpverlening?

Ook gaan deze bijeenkomsten over gewone zaken waar iedereen

mee in aanraking kan komen: stress en onthaasting, familie, werk(loosheid), de toekomst. Het gaat niet alleen over problemen maar ook over wat kracht en energie geeft, wat goed doet en wat inspireert.

De bijeenkomsten zijn gratis, voor iedereen toegankelijk en anoniem.



## Wat gebeurt er?

De bijeenkomsten worden geleid door ervaren gespreksbegeleiders. De deelnemers luisteren met respect naar elkaars verhalen in een sfeer van veiligheid, waarbij iedereen gelijk en vanuit de eigen ervaring deskundig is met het doel van elkaars ervaringen te leren. Door te luisteren naar het verhaal van een ander gaan we beter begrijpen wat levensproblemen in het algemeen en psychische of psychiatrische problemen in het bijzonder voor iemand betekenen. Ook neemt het begrip voor de eigen situatie vaak toe. Zo leren we ervaringen beter onder woorden te brengen en onszelf en elkaar beter te begrijpen.

## Waar is Multiloog® te vinden?

Sinds 1997 (Amsterdam) zijn Multiloog®-bijeenkomsten in diverse steden ontstaan. Ze vinden plaats in buurthuizen of andere openbare gelegenheden. Multiloog® krijgt subsidie en is ontwikkeld door psycholoog Heinz Mölders. De organisatie is in handen van de Stichting IPC (Integratie, participatie en communicatie) in samenwerking met INCA Projectbureau Amsterdam en het Landelijk Steunpunt Multiloog®.

Voor meer informatie over Multiloog® (ook voor data van de bijeenkomsten) kunt u via internet terecht op [www.inca-pa.nl](http://www.inca-pa.nl) of telefonisch via tel. 020 - 684 80 12 / 020 - 412 00 32. Postadres: St. IPC / INCA-PA, Buskenblaserstraat 32<sup>1</sup>, 1055 AJ Amsterdam.



## Citaten

*Ik heb veel van mijn angsten om voor mijn eigen mening uit te komen, er eigenlijk niet te mogen zijn, enigszins kunnen afleren, door de warmte, het begrip en de waardering die ik er heb ondervonden. De bijeenkomsten zijn voor mij een plek van warmte en begrip, een vriendenkring geworden, waar ik mij kan opladen voor het dagelijks leven en hopelijk ook iets voor anderen kan betekenen. (psycholoog en ervaringsdeskundige)*

*De Multiloog-bijeenkomsten hebben mij door de moeilijke tijd heen geholpen van weer ruimte openen in werk na een opname. Ik heb veel steun ontvangen van de overige deelnemers. Ik denk ook dat Multiloog in mijn geval een terugval en isolement heeft voorkomen. (deelnemer)*



*Relativering van eigen psychiatrische problemen door te horen dat anderen het nog moeilijker hebben. Contact met lotgenoten. Wat anderen hebben met ouders, familie enz. Toestanden met uitkeringinstanties. Relativering van eigen sorsus. (GGz-cliënt en student filosofie)*

*De bijeenkomsten bieden mensen een mogelijkheid om te spreken over ervaringen die ze lang niet tegenover iedereen kunnen uiten. En om te luisteren naar de ervaringen die anderen hebben gehad en eventueel overeenkomsten te gaan zien. Ik ben blij deze unieke bijeenkomsten bij te kunnen wonen. (GGz-cliënt)*

*Als ex-patiënt een gelegenheid om er te zijn. Zonder dwang tot spreken dan wel een positie te moeten ophouden. Een verrijking, in die zin omdat ik ondervind dat er ook hulpverleners komen die in hun praktijk met de opgedane indrukken werken. (gepensioneerd bedrijfsconoom)*

## Wie komen er?

Multiloog®-bijeenkomsten trekken doorgaans zo'n 20 tot 30 deelnemers. Mensen die behoefte hebben over persoonlijke problemen te spreken, mensen die ervaring hebben met 'psychose' of andere vormen van psychisch lijden, maar ook mensen die hiermee te maken krijgen vanuit een andere positie, zoals partners, ouders, buurtbewoners of professionele hulpverleners. Ook mensen die alleen maar willen luisteren zijn welkom. De communicatie tussen de verschillende (elkaar onbekende) partijen blijkt steeds weer vooroordelen te doorbreken.