

Stichting De Buitenkansen werkt (aan herstel)

Hoe een boerenerf een krachtig therapeutisch milieu kan zijn

Nu we drie jaar met deelnemers op de boerderij en in het bos aan het werk zijn, kunnen we alweer een stuk beter beschrijven waarom *het werkt*. Waarom het helpend en helend is. We gebruiken vooral ervaringen van deelnemers en noemen aan het eind twee inspirators die met hun werk onze zorg van theoretische onderbouwing voorzien.

De basis

Buiten zijn, in de natuur of op een boerderij, ontstrest. Groen ontstrest, maar ook het weg zijn uit de stad, weg van het beton en het asfalt. De herrie of het gebrek aan stilte. Koeien geven een signaal af dat 'het veilig' is. Dat komt omdat koeien prooidieren zijn en ons onderbewuste herkent veiligheid als een koe onbedreigd in een wei kan grazen. Mensen in grote psychische nood voelen vooral in de buitenwereld (maar vaak ook in de eigen woning en zéker in de eigen binnenwereld) weinig of geen veiligheid. Daarom is op de boerderij zijn zonder stress een eerste, maar zeer belangrijk doel voor alle deelnemers. De basis van elk traject. Vanuit die aanwezigheid zonder stress, of angst, ontstaat keuzevrijheid, waarmee er ruimte komt voor intrinsieke motivatie en creativiteit. Deze intrinsieke motivatie is vanuit de deelnemer de belangrijkste peiler om richting en invulling te geven aan het traject. Met intrinsieke motivatie bedoelen we dat deelnemers uit eigen beweging en op basis van eigen overtuigingen naar ons toe komen. Het is vaker voorgekomen dat een bezoeker aan de boerderij, nadat hij/zij voor de eerste keer de auto uitstapte, verzuchtte: het is eigenlijk wel fijn om hier te zijn.

"De rustige omgeving van de boerderij biedt een toevluchtsoord van de drukte van het dagelijks leven en geeft me de kans om te ontspannen en mijn levenslust terug te vinden, terwijl de aanwezigheid van begripvolle mensen met geduld bijdraagt aan een veilige en ondersteunende sfeer."

Maar daarna zijn er nog vele thema's die alsnog voor stress zullen gaan zorgen. 'Moet ik ook meepraten in de kantine? Zullen de boeren en begeleider negatief reageren als ik er een keer niet ben? Is het erg als ik na vijf minuten werk al moe ben?'. Deze vragen, voortgekomen uit negatieve ervaringen in het verleden, zijn de ziekmakende overtuigingen en zijn daarmee een basis van het psychisch lijden. De boerderij en het bos creëren de voorwaarden voor aanwezigheid met zo min mogelijk stress, de taak van de boeren en begeleiders, maar uiteindelijk van alle betrokkenen, is om alle stressoren te gaan herkennen, bij jezelf en bij de ander, om deze te gaan verkleinen en liefst weg te werken.

Het werk

Op het erf, maar ook in het bos, bieden we werk aan dat functioneel is. Stallen schoonmaken, werken op het land, de moestuin bijhouden en dode bomen omzagen en opruimen is nodig. Maar de allerbelangrijkste 'maar' in deze is, dat het werk zonder deadlines en druk gedaan mag worden. Als een deelnemer veel en moeilijk werk wil

doen, dan mag dat. Als een deelnemer wil ontspannen en alleen maar 'er zijn', dan is het ook goed. Of de ene dag een boek lezen in de zon en de andere dag de complete planning voor de moestuin maken.

Bij een boerderij hoort een zekere mate van 'niet kunnen plannen'; het weer, de beesten, de overheid; geen dag is hetzelfde. Daarmee kan er ook geen heel precies schema zijn van het werk. Het nadeel is dat dagen bij De Buitenkansen hierdoor niet helemaal voorspelbaar zijn. Het voordeel is dat deelnemers mogen voelen dat ze meewerken in een écht bedrijf en dat hun veerkracht en aanpassingsvermogen geoefend kan worden. In het verlengde daarvan: deelnemers mogen zelf projecten starten en initiatief nemen. Mogen en kunnen creëren is verschil tussen mens en dier. Maar ook tussen een 'ziek mens' en een mens in herstel of in gezondheid.

De groepsdynamiek

De Buitenkansen hanteert een eenvoudige manier van aannemen van nieuwe deelnemers. De intrinsieke motivatie is een voorwaarde en het kunnen aansluiten op de heersende groepsdynamiek ook. Verder is er geen harde contra-indicatie. De dynamiek zoals die nu is, met zo'n 15 deelnemers, bestaat uit openheid, begrip, interesse en 'we gunnen elkaar iets'. Soms wordt er veel gepraat, soms weinig. Alleen- of samenwerken mag elke dag een keuze zijn. Delen of luisteren ook. Ons doel is dat deelnemers zoveel veiligheid ervaren dat zij zelf grenzen aan kunnen geven en feedback kunnen geven aan andere aanwezigen. Wanneer het contact met de ander moeilijk is proberen we dat te begrijpen en op te lossen. Het gebeurt niet vaak, maar als er iets wringt tussen deelnemers heeft dat vaak betekenis en kan het leiden tot inzichten en doorbraken die bijdragen aan herstel en ontwikkeling.

De gemeenschap

De stichting is gestart als familiebedrijf, op basis van wederzijds vertrouwen en met daadwerkelijk goede zorg als doel. De families en netwerk van boeren en begeleiders spelen ook in een rol op de boerderij. In de meeste gevallen is die rol klein en niet zo zichtbaar, maar deelnemers mogen voelen dat ze welkom zijn in een gemeenschap met gedeelde waarden. De ambitie is ook om de rol van de stichting in de lokale omgeving groter maken, op diverse manieren. Tot slot vertegenwoordigt de boerderij Kempisch erfgoed dat met de zorgactiviteit een nieuwe rol krijgt en daarmee ook toekomstbestendiger wordt.

"Daar waar passie voor de boerderij en zorg elkaar ontmoeten. Liefde en zorg voor mens, dier en natuur elkaar raken, ontstaat er een magische kracht. En kan alles zich ontwikkelen en groeien zoals het bedoeld is. Hier wil ik zijn, hier hoor ik thuis."

De deelnemer

Onze deelnemers zijn mensen die met een intrinsieke motivatie willen herstellen of ontwikkelen. Zij kennen hun hulpvraag, of willen samen met de begeleiding de hulpvraag helder krijgen. Zij kunnen aansluiten bij de heersende groepsdynamiek, wat niet betekent dat je vanaf het begin kunt of moet deelnemen in sociale zin. Het psychisch leed dat men met zich meedraagt gaat over trauma, (complexe) ptss, angsten,

depressie, een uitzichtloos en eenzaam bestaan, vaak samen met verslavingsproblematiek. Maar ondanks de zware problematiek, de hoge nood en intensieve behandeltrajecten die ook gevolgd worden, is er de wil om weer een menswaardig en betekenisvol leven te willen leiden. Een wil overigens waar boeren en begeleiders regelmatig van onder de indruk zijn.

We werken voornamelijk vanuit de WMO, dus met volwassenen. Naast de intrinsieke motivatie en het aan kunnen sluiten op de groepsdynamiek is het kunnen verrichten van licht fysiek werk en vereiste. De boerderij is niet rolstoelvriendelijk en we verrichten geen medische handelingen.

Inmiddels is er binnen de groep deelnemers, samen met boeren en begeleiders, een samenwerking ontstaan waarin zoveel veiligheid is dat er veel gedeeld wordt. Het lotgenotencontact is een belangrijk aspect van het therapeutisch milieu geworden. Mooie voorbeelden daarvan zijn dat een begeleider een bezoek brengt aan een deelnemer tijdens een opname, samen met een andere deelnemer.

De methode

Onze methode is nog niet uitgewerkt, dat willen we komende jaren gaan doen. Het werk van schrijvers als Bessel van der Kolk en Gabor Maté inspireert en vormt steeds meer de basis van onze visie, opstelling en aanpak. De basis van hun overtuigingen is dat veel geestelijk lijden en verslaving zijn oorsprong heeft in traumatische ervaringen in de eerste jaren van het leven, naast erfelijkheid, aanleg, hoog gevoeligheid en maatschappelijke factoren die een leven moeilijk maken.

Het is onze wens om in de komende jaren specialisten op het gebied van bijvoorbeeld traumaverwerking, lichaamsgericht werken en familieopstellingen te gaan verbinden met onze dagbesteding. Zelfs de verbinding leggen met professionals die zich richten op het lichaam, zoals een fysiotherapeut, chiropractor of orthomoleculair therapeut is op termijn mogelijk. Lichaam en geest zijn namelijk één.

“Hierom ging ik aan de slag op de boerderij. Bij de boerderij kan ik in stapjes, op mijn eigen tempo, werken aan mijn herstel. Ik ga de grote stad uit. Ook ga ik uit mijn hoofd en werken met mijn lichaam. Ik werk met anderen die elkaar snappen, dit voelt voor mij fijn en veilig. Ik heb hier het gevoel dat ik mezelf mag zijn en hier op mijn eigen tempo kan ontwikkelen. Op de boerderij doen we opdrachten die zinvol zijn, hierdoor heb ik het gevoel dat ik iets voor de samenleving doe en hierdoor ervaar ik veel voldoening.”