

Lotgenotencontact: onderscheidend en verbindend

Nb. Het kan zijn dat lotgenotencontact bij iedere doelgroep andere accenten kent; Deze visie is opgesteld vanuit Anoiksis. De doelstelling van het Anoiksis-lotgenotencontact is het doorbreken van sociaal isolement. Anoiksis doet dat, tot op heden, vooral door het organiseren van informatieve en gezellige activiteiten.

Wat Anoiksis verbindt is

- a. Het ongemak in wat we meemaken of hebben meegemaakt. Het gaat hierbij om onze beleving. Met lotgenoten deel je gevoelens en ervaringen. Je vindt, in meerdere of mindere mate, herkenning. Je ziet overeenkomsten en verschillen en hoe anderen met de aandoening leven. Op die manier levert het contact tussen lotgenoten een belangrijke bijdrage aan acceptatie en verwerking.
- b. Het stigma dat de meeste van ons met zich meedragen. Door onderlinge herkenning en erkenning hoeven we ons niet te verantwoorden om hoe we zijn en om de maatschappelijke positie die we innemen. Weten dat de ander soortgelijke ervaringen heeft kan de stap om er over te praten vergemakkelijken. Dit helpt ons het isolement te doorbreken.

De winst:

Met het aanvaarden van jezelf met je aandoening komt er weer ruimte voor de gezonde aspecten van het leven, het aangaan van nieuwe contacten en het maken van nieuwe keuzen. Dit is voor veel mensen reden om het lotgenotencontact ook weer achter zich te laten.

De valkuilen:

De ellende van anderen kan je onzeker maken over je eigen toekomst en je weerstand tegen acceptatie vergroten. Hier is de spiegeling met het (niet) overeenkomstige belemmerd. Blijven hangen onder lotgenoten en alleen met hen je leven leiden kan je horizon beperken.

De uitdaging:

De uitdaging ligt erin te kunnen spiegelen op het overeenkomstige maar ook op het niet overeenkomstige en zo vanuit lotgenotencontact tot aanvaarding te komen van je zelf en van de ander. Anoiksis organiseert hiertoe, traditioneel, gezellige activiteiten en samenzijn. Daarnaast wil Anoiksis mensen die meer willen de mogelijkheid geven om vaardigheden te ontwikkelen en nieuwe ontmoetingen aan te gaan. Door verder in gesprek te gaan en elkaar te bevragen kunnen thema's verder worden uitgediept en kan je onderzoeken welke positie je zelf in de wereld inneemt. Het uitgangspunt hierbij is dat we elkaar versterken en weerbaarder maken zodat we vanuit een steviger uitgangspunt ook andere rollen aan kunnen gaan. Eén van de sleutels daarvoor ligt in de taal. Met taal kun je jezelf steeds opnieuw definiëren en de sociale werkelijkheid maken en veranderen.

*Anoiksis: vereniging voor en door mensen met chronische psychose en/of schizofrenie en/of dps.
Voor lotgenotencontact, voorlichting en belangenbehartiging.*