

Benieuwd of Doof & Co jou ook kan helpen? Kijk eens op www.doofenco.nl (filmpjes in NGT zullen binnenkort geplaatst worden) of mail naar info@doofenco.nl

Wil je zelf in Woord & Gebaar vertellen over de hulp die jij gekregen hebt? Mail naar info@woordengebaar.nl.

Ik vond het heel fijn dat het eerste gesprek met Lieke al meteen zonder tolk was.



Voor Doven en slechthorenden zijn er in Nederland anno 2014 verschillende vormen van zorg te vinden. Woord en Gebaar biedt met de reeks 'Een kijkje bij...' een kijkje in de keuken van verschillende instellingen waar je terecht kunt als je er zelf even niet meer uitkomt. Dit keer gaan we in gesprek met Jeantine Janse en Lieke Doornkate van Doof & Co in Amsterdam. Wie zijn zij, welke hulp bieden zij en wanneer kun je bij Doof & Co terecht?

We ontmoeten Jeantine en Lieke in het pand van Doof & Co aan de mooie Derde Kostverlorenkade in Amsterdam. Doof & Co is hun gezamenlijke onderneming en is een GGZ-behandelcentrum voor doven, slechthorenden en hun familie. Dat is ook meteen de reden dat er 'Co' in de naam staat: Doof & Co is er ook voor horende ouders van dove kinderen en horende kinderen van dove ouders (CODAs), of broers, zussen en partners. Jeantine (zelf Doof) is gedragstherapeut, Lieke (horend) is GZ-psycholoog/psychotherapeut. Zij werken intensief met elkaar samen binnen Doof & Co. Daarnaast werken ook Claudia de Vries (zelf CODA) en Manon de Rooij bij Doof & Co als part-time hulpverleners.

Twee perspectieven

Jeantine vertelt: 'Ik werk al sinds mijn 18^e in de zorg. Eerst als groepsleider bij Effatha, later als maatschappelijk werker bij MaDiDo (nu GGMD), waar ik Lieke leerde kennen. Bij PsyDoN heb ik uiteindelijk de opleiding tot cognitief gedragstherapeut gedaan en daarnaast ben ik geschoold in EMDR (een techniek voor traumaverwerking). In 2008 ben ik mijn eigen praktijk gestart in Rijswijk, Praktijk Janse. In juni 2013 hebben Lieke en ik samen Doof & Co opgericht.

Lieke: 'Ik had naast mijn studie psychologie een NGT-cursus gedaan en ben in 1993 stage gaan lopen bij het Doventeam van de Riagg (nu PsyDoN). Daar werd ik meteen ondergedompeld in NGT en de Dovencultuur. Dat heeft me veel geleerd over hoe ik kan aansluiten bij mijn Dove cliënten, bijvoorbeeld in de keuze voor bepaald taalgebruik. Dat is voor mij best zoeken geweest als horende in een Dovenwereld. Hoe laat ik mensen in hun eigen waarde, hoe maak ik de juiste verbinding? Daarover heb ik veel van Jeantine en andere Dove collega's geleerd.'

Jeantine: 'Dat was een inspirerende en uitdagende periode, we hadden tijd en ruimte om zelf te onderzoeken en te experimenteren welke therapeutische technieken goed werkten bij dove en slechthorende cliënten. We ontdekten dat het in een behandeling goed werkt als zowel een horend als een Doof perspectief centraal staat.'

Lieke vertelt hoe belangrijk zij en Jeantine het vinden dat je als Dove de keuze hebt uit verschillende organisaties. 'In 2006 begon daarom ik heel kleinschalig met mijn eigen praktijk, Praktijk Doornkate in Amsterdam. Dat was in eerste instantie maar voor één ochtend in de week. Dat heb ik langzaam uitgebreid en sinds 2013 hebben Jeantine en ik Doof & Co opge-

zet, en dat bevalt heel goed. We vullen elkaar goed aan.'

Emoties

Doof & Co kan je helpen als je niet goed in je vel zit, bijvoorbeeld wanneer je erg somber of angstig bent of snel boos wordt. Sabine (niet haar echte naam), cliënte van Doof & Co, vertelt hierover: 'Ik voelde me al een tijd niet goed. Ik had mijn leven goed op orde, maar mijn emoties zaten snel hoog, dan was ik bijvoorbeeld heel boos. Ik wist niet goed waar dat vandaan kwam. Toen heb ik Lieke gemaild voor een afspraak. Ik ben naar de huisarts gegaan voor een verwijfsbrief en kon al snel bij Lieke terecht. Ik had vroeger ook wel therapie gehad, maar dat was met een tolk erbij. Ik vond het heel fijn dat het eerste gesprek met Lieke al meteen zonder tolk was. Lieke kan goed gebaren en zo kon ik mijn verhaal goed vertellen. We hebben het over mijn verleden gehad. Ik heb vroeger traumatische dingen meegemaakt en het bleek dat mijn boosheid en spanning daarmee samenhang. Lieke wilde EMDR proberen, ik wist al wel wat dat was, maar had het nog niet eerder zelf meegemaakt. Ik praatte met Lieke over de gebeurtenissen van vroeger en moest een beeld in gedachten houden terwijl ik voor een apparaat met lichtjes zat. Ik moest de lichtjes dan volgen

met mijn ogen en tussendoor stopte Lieke steeds even om vragen te stellen. Ik dacht altijd dat mijn gevoel over vroeger niet minder kon, maar dat kon dus wel. Na een aantal keer EMDR en gesprekken met Lieke, was terugdenken aan die gebeurtenissen niet meer zo heftig. Ik voelde meer rust. Ik had ook al heel lang last van nekpijn, tijdens de EMDR werd dat erger, waardoor ik merkte dat die nekpijn ook door spanning kwam. Na de EMDR is die nekpijn veel minder geworden. Ik voel me nu veel beter, ik ben minder onrustig en heb mijn emoties beter onder controle. Dat is een groot verschil met vroeger.'

Behandelplan

Je kunt bij Doof & Co terecht met een verwijzing van je huisarts. Je kunt je dan aanmelden via de website of via e-mail of SMS. Als je dat wilt, kun je ook een Skype-afspraak maken. Daarna word je uitgenodigd voor een intakegesprek. Jeantine en Lieke kijken dan samen of ze je kunnen helpen om je klachten te verminderen of dat het beter is als een andere instelling je verder helpt (bijvoorbeeld maatschappelijk werk). Als je bij Doof & Co aan het goede adres bent, krijg je na het intakegesprek een behandeladvies. Als je akkoord gaat met advies, dan wordt er behandelplan opgesteld. Ook worden er afspraken gemaakt over zwijgplicht en over

elkaar tegenkomen in de vrije tijd, bijv. op WDD. Stel dat je elkaar tegen komt, zeg je dan wel of geen hallo tegen elkaar? Het is soms fijn om dat van tevoren af te spreken. Sabine vult aan: 'Het was wel een grote stap voor mij om met Doof & Co contact te zoeken. Ik vond het spannend om nu voor het eerst echt eerlijk te zijn over vroeger en over hoe het met me ging. Maar ik ben wel heel blij dat ik het gedaan heb. Ik weet dat veel Doven vroeger heftige dingen hebben meegemaakt: in de internaten, of in contact met hun ouders bijvoorbeeld. Ik kan iedereen aanraden om daar hulp voor te zoeken.'

WG.

