

Multiloog[®]-bijeenkomsten

Amsterdam

Activiteitenverslag 2024



April 2025

Inhoudsopgave

1. Samenvatting – Activiteiten in de verslagperiode 2024	3
2. Multiloog®-bijeenkomsten 2024	4
2.1. Bereikte doelgroepen en getallen	5
2.2. Organisatie, data bijeenkomsten en locatie van Multiloog-bijeenkomsten	6
3. Organisatie en werkwijze van Multiloog®-bijeenkomsten	9
3.1. Onderwerpen in de reeks bijeenkomsten	10
3.2. Bevindingen van deelnemers	12
3.3. Evaluatie van de begeleiders	13
4. Uitzicht en planning van het Multiloog® –project 2025	14

Tekst: M. Matthies

Eindredactie R. Esselink

Coördinatie: M. Matthies

Begeleiding van de

bijeenkomsten: M. Almer, R. Esselink, G. Gons, J. Jumelet, J. Prummel

Stichting IPC i.s.m. INCA Projectbureau Amsterdam

Postadres: Buskenblaserstraat 32-I, 1055 AJ Amsterdam

Bezoekadres: Nieuwpoortkade 2a, 1055 RX Amsterdam

Mobiel: +31 6 110 67 017

E-Mail: margitta@inca-pa.nl Website: <https://www.multiloog.org>

1. Samenvatting – Activiteiten in de verslagperiode 2024

Het Multiloogproject heeft in 2024 zijn voortbestaan kunnen waarborgen dankzij de voortdurende inzet van het bestuur van Stichting IPC, de medewerkers en vrijwilligers, evenals de financiële steun van de Gemeente Amsterdam. Het bestuur en de directie zetten zich al geruime tijd in om het project ook voor de toekomst veilig te stellen. Een belangrijk doel is het versterken van de organisatie, inclusief het organiseren van opleidingstrajecten en intervisiebijeenkomsten voor gespreksbegeleiders.

In de periode van 1 januari tot 31 december 2024 zijn de Multiloog-bijeenkomsten volgens plan doorgegaan. Onze werkzaamheden concentreerden zich rond drie hoofdzaken:

- De organisatie van Multiloog-bijeenkomsten, die regelmatig plaatsvonden in Buurtsalon Jeltje en op aanvraag ook op andere locaties.
- We hebben het aanbod van online bijeenkomsten gehandhaafd, omdat hier veel vraag naar is en deelnemers deze vorm als zeer waardevol ervaren. Dit geldt vooral voor mensen die in zelfisolatie zijn vanwege smetvrees, evenals voor anderen die deelname vanuit huis als veiliger beschouwen.
- We hebben gewerkt aan de intervisie van gespreksbegeleiders en aan de continuïteit van het Multiloog-project.

We hebben onze *doelstellingen* voor het jaar 2024 bereikt. In totaal hebben er in deze verslagperiode 40 bijeenkomsten plaatsgevonden met rond 440 deelnames. Er werd een nieuwe gespreksbegeleider opgeleid en we hebben de nieuwe website <https://www.multiloog.org> verder bijgewerkt.

In het volgende gaan wij in op de volgende vragen: wat zijn Multiloog-bijeenkomsten; wie gaat ernaar toe en wat zijn de getallen in de verslagperiode. In punt drie gaat het om de organisatie en werkwijze van de Multiloog-bijeenkomsten, welke onderwerpen ter sprake komen en wat de deelnemers ervan vinden. Afsluitend geven wij een overzicht van onze geplande activiteiten in het jaar 2025.

2. Multiloog® bijeenkomsten 2024

De Multiloog-bijeenkomsten, georganiseerd door Stichting IPC in samenwerking met INCA Projectbureau Amsterdam, bieden een platform voor dialoog en verbinding. Een deelnemer beschrijft in zijn eigen woorden, waarom de Multiloog zo voor hem werkt:

“Dit jaar heb ik veelvuldig meegedaan aan Multiloogbijeenkomsten. Bij de meeste daarvan heb ik ook uitgebreid eigen ervaringen gedeeld. Ik heb dit bewust gedaan om tot nieuwe ideeën en gevoelens en eventueel zelfs direct of indirect tot een doorbraak te komen rond een aantal actuele en structurele zaken die me dwars zaten.”

De bijeenkomsten worden meestal geleid door een team van twee gespreksbegeleiders die in opdracht van Stichting IPC werken. Gedurende de sessies worden aantekeningen gemaakt en een deel van de bijeenkomsten wordt digitaal opgenomen. Deze documentatie dient niet alleen voor evaluatie en intervisie van de gespreksbegeleiders, maar ook voor toekomstig onderzoek. De opnames en verslagen worden anoniem verwerkt, met inachtneming van de privacywetgeving (AVG).

De centrale doelstelling van de Multiloog-bijeenkomsten is het creëren van een veilige ruimte voor dialoog, zowel met jezelf als met anderen. Dit kan deelnemers helpen om meer grip te krijgen op hun dagelijks leven, hun handelingsbekwaamheid te vergroten en hun sociale integratie en participatie te bevorderen. De nadruk ligt op gelijkwaardige gesprekken, met als doel deelnemers te helpen bij het omgaan met intra- en intermenselijke problemen en conflicten.

De onderwerpen die in Multiloog aan bod komen, zijn divers en kunnen variëren van psychische problemen tot alledaagse levensvragen. De bijeenkomsten zijn toegankelijk voor een breed scala aan deelnemers, waaronder ervaringsdeskundigen, familieleden, hulpverleners, burens, wijkagenten, medewerkers van woningbouwcoöperaties, beleidsmakers en onderzoekers. Deze diversiteit in achtergronden zorgt voor een rijke uitwisseling van ervaringen en inzichten.

Impact van de bijeenkomsten: De interactie tussen onbekende deelnemers bevordert een gevoel van verbondenheid. Door ervaringen te delen, kan lijden worden verlicht en kunnen oplossingen in beeld komen. De bijeenkomsten benadrukken de kwaliteit van menselijke interactie en bieden iedereen de kans om na te denken over het eigen functioneren en de manier waarop communicatie verbeterd kan worden. Maar vooral is het een leerschool voor de verbetering van de communicatie met jezelf maar ook met anderen en om inzicht te krijgen in de context waarin en de voorwaarden waaronder het plaatsvindt. Om deze gesprekken in een goede richting te sturen is een voortdurende reflectie, intervisie en training van en met de gespreksbegeleiders noodzakelijk.

Conclusie: De Multiloog-bijeenkomsten zijn een waardevol instrument voor het bevorderen van dialoog en sociale integratie. Ze bieden een veilige ruimte voor deelnemers om hun ervaringen te delen, waardoor zowel individuen als de gemeenschap als geheel kunnen groeien en zich ontwikkelen. Door de nadruk te

leggen op gelijkwaardige communicatie en reflectie, dragen deze bijeenkomsten bij aan een betere onderlinge verstandhouding en het verbeteren van sociale vaardigheden.

2.1. Bereikte doelgroepen en getallen

Multiloog is al meer dan 25 jaar actief en wordt door veel mensen als laagdrempelig aanbod hoog gewaardeerd. Mensen komen naar Multiloog om met anderen van gedachten te wisselen over zowel problematische als inspirerende ervaringen in het dagelijks leven. De bijeenkomsten geven gehoor aan een veelheid van stemmen, zowel binnen één persoon als tussen verschillende personen met diverse achtergronden en posities in de samenleving.

De Multiloog-bijeenkomsten zijn toegankelijk voor iedereen, ongeacht culturele afkomst, positie, leeftijd of geslacht. Ze zijn bedoeld voor mensen die een belangrijk of indringend probleem of een ingrijpende ervaring uit hun dagelijks leven willen delen, en die bereid zijn om naar de verhalen van anderen te luisteren. De deelnemers hebben vaak ervaringen met (psychisch) lijden vanuit verschillende perspectieven, en de bijeenkomsten zijn dan ook een ontmoetingsplaats voor ervaringsdeskundigen, hulpverleners (in opleiding), familieleden, vrienden, burens en andere geïnteresseerden die op zoek zijn naar een goed en diepgaand gesprek.

In 2024 hebben we in Amsterdam 40 Multiloog-bijeenkomsten georganiseerd, met in totaal 438 deelnames. Naast deze groepsbijeenkomsten hebben we ook een aantal individuele gesprekken gevoerd met zowel bekende als nieuwe deelnemers die behoefte hadden aan een een-op-een gesprek over specifieke thema's. Voor een gedetailleerd overzicht van locaties en deelnames, inclusief online sessies via Zoom, verwijzen we naar de tabel hieronder.

Tabel 1: Multiloog in Amsterdam 2024 in getallen			
Locatie	aantal bijeenkomsten	aantal deelnames	gemiddelde deelname
Oud-West	23	236	10
Bos & Lommer	6	90	15
Oost	1	9	9
ZOOM bijeenkomsten (open ML)	10	103	10
ML bijeenkomsten total	40	438	

2.2. Organisatie, data bijeenkomsten en locatie van Multiloog®

In 2024 zijn er 40 Multiloog-bijeenkomsten georganiseerd op diverse locaties in Amsterdam, inclusief een digitaal format op verzoek van de deelnemers. Meer dan twee derde van de bijeenkomsten werd vroegtijdig gepland en gepromoot via folders, advertenties in het tijdschrift MUG, e-mail en sociale media. Zoals gebruikelijk vonden er in juni en augustus enkele Kunst-Multiloog-bijeenkomsten plaats.

De reguliere bijeenkomsten, die doorgaans twee keer per maand plaatsvinden, werden in samenwerking met TeamED gehouden in Buurtsalon Jeltje. De ZOOM-bijeenkomsten vonden doorgaans eens per maand op woensdagmiddag plaats, terwijl de fysieke bijeenkomsten in Buurtsalon Jeltje op maandagmiddag worden gehouden. De deelnemers waardeerden de regelmaat van de tweewekelijkse bijeenkomsten, en er was de mogelijkheid om voorafgaand aan de bijeenkomsten te genieten van een lunch, verzorgd door vrijwilligers van TeamED.

Aan het einde van elke bijeenkomst werd er een korte mondelinge evaluatie gehouden, die op inhoudelijke aspecten ingaat, bv. hoe de deelnemer zich voelen, of ze voldoende ruimte voor inbreng hadden en wat zij uit het gesprek meenemen

Om meer statistische inzichten te krijgen, werd een enquête afgenomen over geslacht, leeftijd, herkomst en achtergrond van de deelnemers, maar niet iedereen deed dit consequent. Uit de beschikbare gegevens (rond 60 %) blijkt dat de bijeenkomsten door ongeveer evenveel mannen als vrouwen bezocht werden, met een lichte meerderheid van mannen. De meeste deelnemers waren ouder dan 40 jaar, met een groot aandeel in de leeftijdsgroep 50-60 jaar en ouder. Deelnemers kwamen uit heel Amsterdam, vooral uit Nieuw-West, West en Centrum, maar ook uit Noord en Zuid. Daarnaast namen enkele mensen van buiten Amsterdam deel en waardeerden de gesprekken hoog. Een overzicht van postcodes toont hun herkomst.

Tabel 2: Selectie van postcodes van deelnames

2211	1079	1095	1105	1107	5301	1056
1077	1011	1054	1103	1067	1013	1062
1075	1029	1073	1072	1506	1271	1018
2611	1074	1079	1055	1673	1019	1024
1032	1091	1015	1092	1024	1095	1092
1051	2111	1054				

Voor en na de face-to-face bijeenkomsten was er gelegenheid voor informeel contact en netwerken onder het genot van een kopje koffie of thee.

Zoals gezegd zijn er ook in dit verslagjaar *Zoom-bijeenkomsten* georganiseerd. Deze online-bijeenkomsten bleven ook na de coronaperiode goed bezocht en zorgden voor een diverse samenstelling van deelnemers. De focus lag op het bespreken van dagelijkse gebeurtenissen: thema's zoals eenzaamheid en de omgang met jezelf en je omgeving kwamen sterk naar voren. Ook de impact van corona en lockdowns op het leven van de deelnemers kwamen nog altijd ter sprake. Deelnemers voor wie Zoom prettig was, juist omdat er geen fysieke aanwezigheid was, voelden zich veilig. Het gevoel van veiligheid werd voor sommigen ook versterkt door in de eigen veilige huiselijke omgeving te kunnen blijven. Een andere groep stelde dat het voor mensen met een handicap een goede mogelijkheid is om aan Multiloog bijeenkomsten te kunnen deelnemen. Ook al is dit format niet te vergelijken met bijeenkomsten waarin wij elkaar als levende medemensen waarnemen, is het een goede aanvulling voor het bereiken van onze doelgroep.

Naast de reguliere en vooraf geplande activiteiten bood Multiloog ok weer extra bijeenkomsten aan, zoals de Nieuwjaarsbijeenkomst, een Zomer Multiloog festival en themabijeenkomsten.

De *Multiloog Nieuwjaarsbijeenkomst*, traditioneel gehouden op de derde vrijdag in januari, had als onderwerp '*Is ervaring de beste leermeester? Over herstel en ervaringsdeskundigheid*'. Hiervoor hadden we drie speciale gasten uitgenodigd: Dini Glas, Martijn Fuldner en Mirjam Krouwel, die vanuit hun expertise en persoonlijke ervaring op dit thema ingingen en in de stijl van Multiloog alle deelnemers in het gesprek meenamen.

Het vierde *Multiloog Zomerfestival* vond eind juli plaats in de tuin van Margitta. Het weer was gunstig, wat bijdroeg aan een geslaagde bijeenkomst met intensieve gesprekken. Die gingen onder ander over vader- en moederschap, gewenst of ongewenst, en de mogelijke fricties en vreugden die ouderschap op allerlei verschillende manieren met zich meebrengt. De Multiloog-bijeenkomst eindigde met een gezellig bij elkaar zijn en goede gesprekken.

In het najaar van 2024 hielden wij twee extra *Thema-Multiloog* over *Verzamelen, (over)last en ondersteuning*. Om een idee te geven van de inhoud van de extra Multiloog-bijeenkomsten en de voordelen voor de deelnemers, volgt hier een kort verslag van de twee bijeenkomsten:

"Verzamelen, ook wel '*hoarding*' genoemd is al meer dan twintig jaar een terugkerend thema in Multiloog. En dan gaat het meestal niet om plezier in het verzamelen, maar om het gegeven dat het tot een last kan worden. Langzamerhand zie je dat je woning al voller raakt. Opruimen lukt al minder. Sommigen laten niemand meer toe in hun woning. In enkele jaren tijd ontstaat een probleem wat niet meer op te lossen lijkt. Spullen of verzamelingen uitdunnen of weggooien lukt helemaal niet meer. Bij sommige mensen brengt het angst teweeg. Vaak leven mensen die (te) veel verzamelen geïsoleerd.

Er zijn in Multiloog ook ervaringen gedeeld over hulpverlening aan mensen die bekend zijn met verzamelen – of verzamel dwang. De meeste ervaringen met hulpverlening zijn ronduit negatief en schrijnend daarom gaan wij ook op dit thema iets uitvoeriger in.

Bij de eerste bijeenkomst eind september kwamen mensen aan het woord die bekend zijn met dwangmatig verzamelen en bij wie dat (nog) geen probleem is, maar dat wel kan worden. Ook deelden enkele mensen hun ervaringen met een naaste (ouder, partner, kind, vriend) bij wie het ophopen van verzamelde spullen toenemend problematisch is en flinke ingewikkeldheden en bezorgdheid met zich meebrengt.

In de meeste verhalen kwamen grote zorgen naar voren over de verzamelende naaste. De aard van die zorgen bestaat naast praktische ('nergens ruimte voor een kopje thee') en hygiënische ook psychosociale aspecten zoals isolement. Gemeenschappelijk bleek dat de zorgen *onbespreekbaar* zijn met de verzamelende naaste. Waar ligt dat aan? Door een naaste werd over haar (hier niet aanwezige) vriendin verteld dat hulp of ondersteuning uitdrukkelijk niet moet focussen op 'weggoeien'. Als je wilt ondersteunen moet je luisteren en 'op je handen zitten'.

Veel van de zorgen gaan over 'later', over hoe het verder moet en wat er allemaal mis kan gaan; en over isolement en eenzaamheid. 'Ik ben de enige die nog in zijn huis mag komen' was iets wat verschillende deelnemers herkenden.

Enkele bijkomende problemen bij verzamel dwang werden verkend, zoals hevige angst, dwang, trauma; het verzamelen vormt iemands identiteit, de verzameling biedt elementaire veiligheid.

Bij de tweede bijeenkomst half november kwamen er meer verhalen uit de eerste hand. En daarnaast opnieuw van naasten en betrokkenen, onder wie een deelneemster die zichzelf 'bemoeimoeder' noemt. Enkele mensen die geduchte verzamelaars zijn, beschrijven dat zij bang zijn dat hulpverleners die over de vloer komen, al gauw de regie gaan overnemen. Onder de aanwezigen zijn ook mensen die te maken hebben (gehad) met renovatie van de woning, en daadwerkelijk te maken kregen met 'opruimen' waarbij van enige zelfregie geen sprake meer was.

We stonden stil bij de vraag hoe hulpverlening zo kan werken dat mensen er echt wat aan hebben en zich niet bedreigd hoeven te voelen. Sleutelwoord daarbij was steeds: overleg! Ter illustratie vertelde iemand: 'Ik ben in systemen van mijn naaste gaan rommelen, ik pakte die vuilnisbak en... Maar dat bleek helemaal fout.' Twee ervaringsdeskundigen adviseerden haar: Ga in gesprek en laat de regie bij die ander!

Een ander vertelde hoe zij twintig jaar geleden een collega hielp met opruimen. Het ordenen en opruimen verliep goed en prettig, totdat zij opmerkte dat de hoeveelheid bewaarde papieren niet afnam, en opperde speciale stapeltjes te maken van bv. zijn werkaantekeningen, en dat die op termijn wellicht weggegooid zouden kunnen

worden. Toen stagneerde het proces, en bleek de suggestie van weggooien flinke angst op te roepen. Zij besloten om de Angstpoli in te schakelen. Dit leidde tot een zorgvuldig hulpverleningsproces in samenwerking tussen de verzamelaar, de Angstpoli en de collega die op termijn vruchten afwierp. Het doel was: een kamer zodanig op te ruimen dat er vloerbedekking kan worden gelegd; en dat is gelukt.

Iemand noemde als functie van het verzamelen: 'Ik bouw mijn huis vol als bescherming tussen mij en de buitenwereld'. Iemand anders vertelde hoe ze in samenwerking met een ervaringsdeskundige een opruimtechniek heeft ontwikkeld. 'Wij ruimen samen op, om beurten. Bespiegelen op voorwerpen maakt het makkelijker om op te ruimen.' Het belangrijkste is: luisteren en praten!"

De Thema Multiloog bijeenkomsten over verzamelen gaan door in 2025.

Naast de open bijeenkomsten werden er vier *interview- en reflectiebijeenkomsten* met de gespreksbegeleiders gehouden in het kantoor van Stichting IPC. Gereflecteerd werd op de gespreksvoering en gespreksbegeleiding. Onderwerpen van deze sessies omvatten de evaluatie van de Multiloog-bijeenkomsten en de link tussen praktijk en theorie. En er werd één nieuwe gespreksbegeleider ingewerkt.

Er zijn een aantal terugkerende punten op die bij interview- en reflectiebijeenkomsten wordt ingegaan:

- Het belang van goede afspraken voorafgaand aan de bijeenkomst: Maak tevoren een duidelijke taakverdeling (gespreksbegeleider, procesbewaker),
- Hierbij hoort ook de afspraak over het omgaan met veiligheid en vertrouwelijkheid van alles wat in een Multiloog wordt besproken.
- Hoe gaan we om met denigrerende opmerkingen en met waarderende, (dis)kwalificerende beoordelingen.
- Hoe gaan we om met (tussentijds) afhaken van deelnemers tijdens een Multiloog.
- Hoe zorgen we ervoor dat een Multiloog bijeenkomst niet blijft steken in het uitwisselen van persoonlijke ervaringen, maar voor de deelnemer ook leidt tot een beter inzicht in in eigen handelen (verdieping van het thema).

Iedere interview bijeenkomst eindigde met een bespreking van persoonlijke ervaringen en organisatorische uitdagingen, waardoor een waardevolle uitwisseling van ideeën en ervaringen ontstond.

3. Organisatie en werkwijze van Multiloog – bijeenkomsten

Het *doel* van Multiloog is het creëren van een veilige ruimte waarin deelnemers vrijelijk en openhartig hun ervaringen kunnen delen. Dit stelt hen in staat om belangrijke onderwerpen aan te snijden die hen raken, vooral met betrekking tot kwetsbaarheden.. De nadruk ligt op gelijkwaardigheid en het delen van persoonlijke verhalen, waarbij

iedere deelnemer wordt gezien als deskundige op basis van zijn of haar eigen ervaringen.

In plaats van elkaar oplossingen of advies aan te reiken, ligt de focus op het delen van *ervaringen*. Door deze ervaringen naast elkaar te leggen, kunnen deelnemers nieuwe inzichten opdoen en van elkaar leren. De bijeenkomsten zijn toegankelijk voor iedereen, ongeacht hun rol (ervaringsdeskundige, hulpverlener, familie, etc.). Dit bevordert een *open, respectvolle en gelijkwaardige* uitwisseling van ideeën en gevoelens. Hoewel de bijeenkomsten therapeutische effecten kunnen hebben, zijn ze niet bedoeld als een vervanging voor therapie. Het *leren van elkaar* staat centraal.

Aan het begin van elke bijeenkomst worden de regels toegelicht. Deze regels omvatten vertrouwelijkheid, gelijkwaardigheid en het centraal stellen van persoonlijke verhalen. Deelnemers hebben de vrijheid om te kiezen hoe zij deelnemen aan het gesprek: actief meedoen of alleen luisteren. Ook is er de optie om anoniem te blijven, wat de drempel voor deelname kan verlagen.

De gespreksbegeleiders spelen een cruciale rol in het faciliteren van de bijeenkomst. Hun taken omvatten:

- Het leiden van het gesprek en zorgen voor een vlotte voortgang.
- Het stellen van gerichte vragen die deelnemers aanmoedigen om hun ervaringen te delen.
- Het waarborgen van de naleving van de regels, zodat een veilige en respectvolle omgeving behouden blijft.

Met deze organisatie en werkwijze biedt Multiloog een unieke en waardevolle gelegenheid voor deelnemers om in verbinding te staan met elkaar en te leren van elkaars verhalen.

3.1 Onderwerpen in de reeks bijeenkomsten

De Multiloog-bijeenkomsten bieden een platform voor deelnemers om hun persoonlijke ervaringen en verhalen te delen, vooral rondom thema's die verband houden met geestelijke gezondheid, sociale interactie en de impact van levenservaringen. De volgende onderwerpen zijn aan bod gekomen, waarin de deelnemers hun verhalen vertelden en elkaar ondersteunden in hun zoektocht naar herkenning en begrip.

- *Impact van pesten*: Ervaringen met pesten, zowel binnen de familie als door vrienden, kwamen aan bod, evenals de gevolgen daarvan voor zelfbeeld en sociale relaties. De noodzaak van structuur en het opbouwen van vertrouwen werd benadrukt.

- *Ouderschap, opvoeding en zelfbeeld*: De invloed van opvoeding op het zelfbeeld werd besproken, met aandacht voor zowel de positieve als negatieve effecten van ouderlijke relaties en trauma's uit de kindertijd. Ook zijn we ingegaan op gewenst en ongewenst vader- en moederschap en de gevolgen in het latere leven.
- *Rouw en verlies*: De deelnemers deelden hun ervaringen met het verlies van dierbaren en de daarmee samenhangende emoties zoals eenzaamheid en depressie. Het ouder worden en de acceptatie van de dood werden ook besproken, evenals de rouwprocessen rond andere verliezen, zoals psychische kwetsbaarheid.
- *Doorbreken van gewoontes*: De angst voor afwijzing bij het uitproberen van nieuwe dingen en ervaringen met vrijwilligerswerk werden gedeeld. De deelnemers reflecteerden op het vinden van een balans tussen werk en ontspanning.
- *Pensioen en sociale contacten*: De verandering van het dagelijks leven met ingang van de pensioenleeftijd, mogelijke eenzaamheid, waar vind ik nieuwe contacten, wat doe ik met de vele vrije tijd etc., maar ook opluchting over de vrije tijd kwam ter sprake en de inzet als vrijwilliger in verschillende contexten.
- *Kunst en expressie*: De rol van kunst in het verwerken van ervaringen werd belicht. Deelnemers gebruikten kunstvormen zoals schilderen en muziek om hun emoties te uiten en te delen.
- *Communicatie en privacy*: Besprekingen over hoe we met elkaar communiceren en de impact van technologie zoals sociale media op onze privacy, vooral in stedelijke omgevingen.
- *Omgaan met psychoses*: De deelnemers spraken over hun ervaringen in een waanwereld en de stigma's die daarmee gepaard gaan. Ondersteuning vanuit netwerken en technieken zoals mindfulness werden als waardevol ervaren.
- *Emotionele gezondheid*: De deelnemers reflecteerden op hoe ze omgaan met angst, emoties en boosheid, en de waarde van praten over gevoelens in het verwerkingsproces.
- *Oorlog en media*: De impact van oorlog, zoals in Oekraïne en Palestina, op mentale gezondheid en de omgang met media-informatie werd besproken, met aandacht voor angst en de noodzaak van positieve berichtgeving.
- *Eenzaamheid en contact*: De ervaringen met eenzaamheid versus sociale contacten met burens werden gedeeld, waarbij angsten en verwachtingen aan de orde kwamen.
- *Grenzen stellen*: De deelnemers deelden hun ervaringen met het stellen van grenzen, zowel in persoonlijke relaties als in de rol van mantelzorger en bij vrijwillige inzet.
- *Omgaan met moeilijke klussen*: Het werk van opruimen en de uitdagingen van loslaten werden besproken, evenals de rol van steun van ervaringsdeskundigen. *Zoeken naar hulp*: Ervaringen met instanties en de uitdagingen rond verzamelproblematiek werden gedeeld.

- *Effecten van corona:* De impact van de coronamaatregelen en de nasleep op gezondheid, sociale relaties en welzijn werd besproken, evenals de noodzaak om het leven in het moment te waarderen.

De Multiloog-bijeenkomsten zijn een waardevolle ruimte voor deelnemers om hun ervaringen te delen en steun te vinden. De diversiteit van onderwerpen weerspiegelt de complexiteit van geestelijke gezondheid en sociale interactie, en benadrukt het belang van luisteren, delen en samen groeien.

3.2. Bevindingen van deelnemers aan Multiloog-bijeenkomsten

De evaluaties aan het slot van de bijeenkomsten, evenals de vele reacties van deelnemers, bevestigen de waarde van Multiloog-bijeenkomsten. Voor veel deelnemers zijn deze bijeenkomsten, vooral in moeilijke tijden, noodzakelijk en ondersteunend. Enkele bevindingen:

- *Toegankelijkheid en veiligheid:* Multiloog-bijeenkomsten worden en werden in buurthuizen georganiseerd en zijn laagdrempelig toegankelijk. Op verzoek van deelnemers zijn er Zoom-bijeenkomsten georganiseerd. Dit biedt een veilige optie voor mensen die bang zijn voor besmetting, in zelfisolatie zitten of die de voorkeur geven aan het comfort van hun eigen huis. Dit is vooral waardevol voor mensen met een handicap.
- *Veilige sfeer:* Deelnemers ervaren een veilige omgeving waarin zij hun persoonlijke verhalen kunnen delen. Het luisteren naar anderen helpt hen om hun eigen ervaringen te relativeren, wat leidt tot gevoelens van verlichting, bevrijding en persoonlijke versterking.
- *Aandacht en interesse:* Er is een sterke focus op de persoonlijke verhalen van deelnemers, waarbij abstracte termen en diagnosetaal zoveel mogelijk worden vermeden. Deelnemers voelen zich gehoord en erkend, wat leidt tot herkenning en verbondenheid. Het delen van ervaringen wordt als leerzaam ervaren en helpt bij het verminderen van isolatie en stigmatisering.
- *Sociale verbondenheid:* De bijeenkomsten bevorderen sociale contacten in een sfeer van respect en gelijkwaardigheid, wat leidt tot vermindering van eenzaamheid en het uitbreiden van sociale netwerken. Deelnemers herstellen vaak verbroken relaties en breiden hun vrijetijdsactiviteiten uit.
- *Deskundigheid en erkenning:* Deelnemers leren dat zij deskundigen zijn in hun eigen leven. Dit leidt tot een gevoel van erkenning en herkenning, waardoor zij elkaar waarderen en een gevoel van verbondenheid creëren.
- *Verbinding door kunst:* De Kunst–Multiloog® biedt een aanvulling op de verbale gesprekken door andere expressievormen toe te voegen, wat extra verlichting en stimulans biedt.

De feedback van deelnemers toont aan dat de Multiloog-bijeenkomsten een cruciale rol spelen in het bieden van ondersteuning, verbinding en een gevoel van gemeenschap, vooral in uitdagende tijden.

3.3. Evaluatie van de begeleiders

Bij de begeleiding van de Multiloog-bijeenkomsten staat voor de begeleiders het belang van het delen van *eigen ervaringen* centraal. Dit vormt niet alleen een theoretisch vertrekpunt, maar bevordert ook de communicatie en de onderlinge *verbinding tussen de persoonlijke en maatschappelijke contexten* waarin deelnemers zich bevinden. Het is cruciaal om een brug te slaan tussen de interne, vaak problematische ervaringen en de externe, sociale werkelijkheid, aangezien het reduceren van problemen tot enkel individuele ervaringen de zelfregie van de deelnemers kan beperken. Het bevorderen van handelingsbekwaamheid, oftewel de invloed die mensen hebben op hun eigen leven, is daarbij een belangrijk aandachtspunt.

De kracht van leren van en met elkaar komt vooral tot uiting wanneer deelnemers uit verschillende achtergronden met elkaar in gesprek gaan. Dit stimuleert een bredere uitwisseling van ervaringen over zowel persoonlijke als sociale situaties. Het is opmerkelijk om te zien hoe deelnemers na verloop van tijd beter leren articuleren over hun kwetsbaarheden en hoe zij door het delen van ervaringen hun handelingsmogelijkheden kunnen uitbreiden. Bovendien blijkt uit verhalen dat veel deelnemers, die elkaar aanvankelijk niet kenden, ook buiten de bijeenkomsten contact onderhouden, wat leidt tot een uitbreiding van hun sociale netwerken.

De begeleiders delen ook hun eigen ervaringen, wat niet alleen de werkwijze verduidelijkt, maar ook bijdraagt aan een veilige en gelijkwaardige sfeer binnen de bijeenkomsten. Dit sluit aan bij de uitgangspunten van het project, waarbij de subjectiviteit van zowel deelnemers als begeleiders wordt erkend en gedeeld.

Bij de *Kunst-Multilogen* blijkt dat niet-verbale uitingsvormen deelnemers aanmoedigen om hun ervaringen te delen, waardoor ze zich meer gehoord voelen. De hoge opkomst van zowel terugkerende als nieuwe bezoekers bevestigt de behoefte aan Multiloog-bijeenkomsten in Amsterdam. Er zijn ook deelnemers die behoefte hebben aan individuele gesprekken, ook hier proberen wij optimaal op in te gaan en deze mensen aan te moedigen om deel te nemen aan de bijeenkomsten.

Om een constante opkomst van deelnemers te waarborgen, is intensieve voorbereiding noodzakelijk. Een persoonlijke benadering van potentiële deelnemers en mond-tot-mondreclame is cruciaal, aangezien standaard wervingsmethoden zoals mailing en sociale media vaak niet voldoende zijn.

4. Uitzicht en planning van het Multiloog®-project 2025

Voor de periode tot eind 2025 verwachten wij, met ondersteuning van de centrale stad, de voortzetting van onze basisactiviteiten, met ongeveer 34 geplande Multiloog-bijeenkomsten en 430 deelnames. Wij kunnen de continuïteit van het project waarborgen en zien dat er voldoende draagvlak is voor de voortzetting van Multiloog.

Om de toekomstbestendigheid van Multiloog te garanderen, zijn er enkele belangrijke aandachtspunten benoemd:

- Het versterken van het team gespreksbegeleiders voor continuïteit en overdraagbaarheid.
- Het bevorderen van de diversiteit onder deelnemers, zowel in achtergrond als in GGZ-betrokkenheid.
- Het verbeteren van informatievoorziening en communicatie.
- Het bevorderen van samenwerking met herstelbewegingen en ander gelijkgestemde organisaties.

De focus ligt op het versterken van het team gespreksbegeleiders en het vergroten van het bereik van Multiloog. In 2025 willen we de opleiding van gespreksbegeleiders via 'learning-by-doing' voortzetten, geïnspireerd door een succesvolle pilot in 2022 en 2024. Maar zoals andere organisaties hebben ook wij het probleem nieuwe mensen - zij het als gespreksbegeleider of bestuursleden - aan ons project te binden.

Internationaal blijven we samenwerken met de Hogeschool Ostfalia (Wolfenbüttel, Duitsland) en organiseren we bijeenkomsten en seminars, wat ons de kans biedt om op ervaringen met Multiloog te reflecteren en deze te onderzoeken in relatie tot de onderliggende theorie.

We streven ernaar buurtbewoners in contact te brengen met kwetsbare groepen, zoals mensen met een kwetsbare achtergrond. Dit past binnen de inclusie-gedachte en de participatiesamenleving, vooral in het kader van wijkgerichte zorg. Multiloog wordt erkend als een succesvolle interventie voor inclusie, en we blijven werken aan het verbeteren van ons bereik en effectiviteit.

Ten slotte blijven we samenwerken met diverse instellingen en organisaties in Amsterdam en zijn we betrokken bij landelijke platformen, zodat we onze ervaringen ook op landelijk niveau kunnen delen en bespreken.

Amsterdam, april 2025