



Experts by Experience

Toon Walravens

Profiel

Naam: Toon Walravens
Geboortejaar: 1961
Plaats: Eindhoven, Nederland
Beroep: Beleidsadviseur en Organisatiecoach bij KL-IK
Achtergrond: Veel ervaring met detentie, forensische zorg en beschermd wonen

Van Overleven naar Eigen Regie

“Niemand zag mij - maar ik ben er nog”

Ik herinner me nog dat moment alsof het gisteren was. Ik werd door een groep professionals in een kille ruimte geplaatst. Men vond mij onhandelbaar. Gevaarlijk. Een risico voor mezelf. Vier kale witte muren. Een stalen toilet. Geen contact. Geen houvast. Alleen ik, gevangen in mijn eigen hoofd. En de gedachte die bleef ronddolen:

Waar is iedereen? Zie je wel, niemand vindt mij de moeite waard. Niemand hoort of ziet mij. Die eenzaamheid is voelbaar tot op de dag van vandaag – en toch ligt er inmiddels bijna vijftig jaar tussen toen en nu.

“Alles doet er toe, zelfs de kleinste dingen”

In die afgesloten ruimte sprak ik met mezelf. Met de jonge versie van mij. Een kind, beschadigd door geweld, verwaarlozing en misbruik.

Ik voelde me zielloos. Onzichtbaar. Geen mens die zag dat ik slachtoffer was. Geen mens die mijn verdriet of pijn erkende. Wat had het verschil kunnen maken? Iets kleins misschien. Een stem. Een liedje. Een foto. Iets dat me even uit dat moment kon halen. Iets dat me liet voelen: ik ben er nog, ik ben niet alleen.

“De jonge ik wilde maar één ding: écht contact”

Soms droomde ik van muziek. Of van de wind in de bomen.

Of van iemand die gewoon menselijk was tegen me. Niet als behandelaar. Niet als bewaker. Maar als iemand die zag dat ik iemand was.

Wat had het geholpen als ik op die momenten zelf iets kon kiezen. Iets dat mij rust gaf. Een beeld, een herinnering, een brief, een melodie.

Maar toen was dat er niet.

“Nu wel. En dat is het verschil”

Vandaag zijn er mogelijkheden waar we toen niet van konden dromen. Technologie die mensen op de maan zet – maar óók technologie die ons kan helpen om in contact te blijven met onszelf, onze gevoelens en met anderen. Mijn signaleringsplan stond ooit op papier. Nu zou ik het kunnen digitaliseren en direct kunnen toepassen, op momenten dat ik het écht nodig heb.

Mijn signalen?

Prikkelig.
Cynisch.
Sarcastisch.
Ik trek me terug.

Wat helpt mij dan?

Muziek luisteren. Schrijven. Wandelen. Tekenen. Een gesprek met iemand die ik vertrouw. Even voelen dat ik nog iets te kiezen heb. En dat ik die keuze zelf mag maken. Dat draagt bij aan het herstel. Dat is regie. Dat is wat CoWin mogelijk maakt.

De impact van CoWin

Sinds 2004 heb ik meegewerkt aan mee aan ‘Het Roer Om’, een werkgroep van cliënten, naasten en professionals onder leiding van Erik Kuipers. Samen hebben we een beweging in gang gezet die deuren heeft geopend – letterlijk en figuurlijk. De geslotenheid van separatie en kamerprogramma’s is doorbroken met verhalen van mensen zoals ik.

Vandaag is CoWin daar een prachtig digitaal vervolg op.

“Met CoWin geef je jezelf de ruimte, precies op die momenten waarop je het nodig hebt. Je kiest zelf hoe en wanneer je contact maakt. Je luistert naar muziek, schrijft je gevoelens van je af, bekijkt een foto van iemand die je mist of zoekt steun in een herinnering. CoWin helpt je om te blijven voelen dat jij ertoe doet. Dat je een mens bent, ook in je moeilijkste momenten.”

Als ik destijds had kunnen beschikken over een tool als CoWin, dan had ik me minder alleen gevoeld. Dat was bevorderend geweest voor mijn herstel.



Toon
Walravens

Mijn boodschap aan jou:

Maak gebruik van de mogelijkheden.
Jij hebt recht op eigen regie.
Jij bent belangrijk. Jij doet ertoe.