

# Inzet van eigen ervaringen

bij sociaal werk



**Lenny Kruit**

1<sup>e</sup> druk



# Inzet van eigen ervaringen

bij sociaal werk

**Lenny Kruit**

---

Eerste druk

Noordhoff Groningen/Utrecht

Ontwerp omslag: Michiel Uilen

Omslagillustratie: Liubov Khutter-Kukkonin, iStockphoto

Illustraties in de hoofdstukopeningen: Agnes Loonstra

Foto auteur: Ovie Kruit

Eventuele op- en aanmerkingen over deze of andere uitgaven kunt u richten aan:  
Noordhoff Uitgevers bv, Afdeling Hoger Onderwijs, Antwoordnummer 13, 9700 VB  
Groningen of via het contactformulier op [www.mijnnoordhoff.nl](http://www.mijnnoordhoff.nl).

*De informatie in deze uitgave is uitsluitend bedoeld als algemene informatie. Aan deze informatie kunt u geen rechten of aansprakelijkheid van de auteur(s), redactie of uitgever ontlenen.*



0 / 21

© 2021 Noordhoff Uitgevers bv, Groningen/Utrecht, Nederland.

Deze uitgave is beschermd op grond van het auteursrecht. Wanneer u (her)gebruik wilt maken van de informatie in deze uitgave, dient u vooraf schriftelijke toestemming te verkrijgen van Noordhoff Uitgevers bv. Meer informatie over collectieve regelingen voor het onderwijs is te vinden op [www.onderwijsauteursrecht.nl](http://www.onderwijsauteursrecht.nl).

*This publication is protected by copyright. Prior written permission of Noordhoff Uitgevers bv is required to (re)use the information in this publication.*

ISBN (ebook) 978-90-01-29746-6

ISBN 978-90-01-29745-9

NUR 752

# Inhoud

## Inleiding 5

### 1 Functioneel inzetten van eigen ervaringen 9

- 1.1 Welke levenservaringen heb jij? 10
- 1.2 Ervaringskennis als bron van kennis 13
- 1.3 Wat is herstel? 14
- 1.4 Herstelondersteunende zorg 22
- 1.5 Herstelbevorderende en herstelbelemmerende factoren 23
- 1.6 Openheid 25

### 2 Gemengde gevoelens en stigmatisering 33

- 2.1 Feiten en cijfers over ontwrichting, problemen en aandoeningen 34
- 2.2 Kracht en kwetsbaarheid 36
- 2.3 Trots en schaamte 38
- 2.4 Stigma 40
- 2.5 Verklaringen van stigma's en stigmatisering 45

### 3 Je ervaringen uitwerken in een verhaal 57

- 3.1 Ervaringskennis 58
- 3.2 Copingstrategieën 59
- 3.3 Het delen van ervaringen 62
- 3.4 Zelfhulp in een groep 63
- 3.5 Ervaringen uitwerken 64
- 3.6 Jouw verhaal 68

### 4 Voordelen en valkuilen bij het inzetten van eigen ervaringen 77

- 4.1 Voordelen bij het inzetten van eigen ervaringen 78
- 4.2 Valkuilen bij het inzetten van eigen ervaringen 84
- 4.3 Positiebepaling door specialisatie 88

### 5 Van ervaring naar het inzetten in de praktijk 95

- 5.1 Een persoonlijk en professioneel leerproces 96
- 5.2 Motivatie voor het inzetten van ervaringskennis 98
- 5.3 Expliciete en impliciete ervaringskennis 99
- 5.4 Het functioneel maken van eigen ervaringen 100
- 5.5 Een kader voor taken en activiteiten 101
- 5.6 Stappen bij het inzetten van ervaringskennis 102

## Literatuur 110

## Register 114

## Over de auteur 117



# Inleiding

---

Dit boek is geschreven vanuit een gevoel van noodzaak. Het doel is om in het sociaal domein meer bekendheid te geven aan het professioneel inzetten van eigen ervaringen met ontwrichting, problemen en de weg naar herstel. Veel professionals binnen het sociaal domein hebben zelf ervaring op het gebied van ontwrichting en herstel in hun persoonlijke leven. Deze ontwrichtende ervaringen hadden zij misschien niet willen hebben, maar kunnen nu wel betekenisvol zijn in contact met anderen. Het is een bron van ervaring die op deskundige wijze gebruikt kan worden in het contact met cliënten die in herstel zijn. Deze bron van kennis wordt ook wel een derde bron van kennis genoemd.

In recente ontwikkelingen in het sociaal domein is het accent meer komen te liggen op gelijkwaardigheid en openheid in de hulpverleningsrelatie. Professionele distantie maakt langzaamaan meer plaats voor het normaliseren van de relatie en de wederkerigheid tussen sociaal werker en cliënt (en naastbetrokkenen). Hierdoor komt veel meer de menselijke rol naar voren en is er sprake van contact maken van mens tot mens, met al onze persoonlijke ervaringen, die daarin worden meegenomen.

Het boek past binnen de visie op herstel en herstelondersteunende zorg, die steeds meer terrein wint in het sociaal domein. Het draagt hopelijk bij aan het normaliseren van ontwrichtende ervaringen en moedigt aan deze te zien als een bron van kennis.

Je vindt in dit boek voorbeelden ter verduidelijking en praktische handvatten voor het inzetten van eigen ervaringen. Je krijgt onderliggende theorie aangeboden en vragen en oefeningen. Deze laatste bieden ondersteuning bij het uitwerken van jouw verhaal. Jouw verhaal of aspecten van jouw verhaal kun je inzetten in je werk bij cliënten, collega's en in de organisatie. Het zélf betekenis geven aan hetgeen je hebt meegemaakt, staat daarbij voorop. Daarmee onderscheidt ervaringskennis zich van andere soorten kennis: deze kennis is gebaseerd op je eigen ervaring met ontwrichting, de gevolgen daarvan en het verloop van je herstelproces.

## Studiewijzer

Hoofdstuk 1 gaat in het bijzonder in op levenservaringen die je in de loop van je leven opbouwt. Sommige ervaringen kunnen ingrijpend zijn geweest, waardoor je tijdelijk of langdurig in de knel kwam te zitten en waarvan je moest herstellen. Voor het inzetten van je eigen ervaringen is het van belang te weten hoe jouw socialisatie is verlopen en welke ervaringen je in de loop van je leven hebt opgedaan, zodat je ze functioneel kunt maken.

In hoofdstuk 2 komt aan de orde hoe kwetsbaar het leven is en dat iedereen te maken kan krijgen met een ontwrichtende situatie of met problemen. Dergelijke ervaringen kunnen gevoelens van kwetsbaarheid en schaamte oproepen, waardoor het moeilijk is om erover te praten, met als mogelijk gevolg dat je je verhaal angstvallig geheimhoudt. Wanneer je hersteld bent van een ontwrichtende situatie, kan dat gevoelens van kracht en trots geven. De gevoelens van kwetsbaarheid en schaamte gaan vaak gepaard met stigma. Stigma is een negatief label, dat de manier waarop mensen zichzelf zien en hoe zij door anderen worden gezien, ingrijpend beïnvloedt.

Hoofdstuk 3 gaat over het ontwikkelen van ervaringskennis. Dat begint met het maken van je eigen verhaal. Dit doe je door terug te kijken op wat er is gebeurd. Het beschrijven van je ervaringen is meer dan een opsomming van gebeurtenissen uit je leven. Het laat zien hoe jij jouw verhaal ziet en welke betekenis het heeft gekregen. Het laat zien hoe je de persoon bent geworden die je nu bent.

Hoofdstuk 4 gaat over de voordelen en de valkuilen bij het inzetten van eigen ervaringen. Vertellen over eigen kwetsbaarheden kan de relatie tussen jou en de cliënt en diens herstelproces verbeteren. Maar als sociaal werker moet je ook alert zijn op de valkuilen en risico's die het inzetten van eigen ervaringen met zich meebrengt. Wil ervaringskennis goed tot haar recht komen, dan is het belangrijk dat organisaties een duidelijk beleid hebben en dit ook vertalen naar de werkvloer.

In hoofdstuk 5 komt het verloop van het eigen leerproces aan de orde. Het leren gebruiken van eigen ervaringen met ontwrichting en herstel is een persoonlijk en professioneel proces. Het is een persoonlijk proces, omdat je een keuze maakt over het inzetten van jouw ervaringen met ontwrichting. En het is een professioneel proces, omdat je ervoor kiest om het professioneel in te zetten in je beroepsrol. Ondanks onzekerheid en twijfel kun je een sterke motivatie hebben om je ervaringskennis professioneel te willen inzetten in je rol als sociaal werker. Naast expliciet ervaringskennis inzetten, kan dat ook op een impliciete wijze.

*Inzet van eigen ervaringen bij sociaal werk* ondersteunt bij het inzetten van eigen ervaringen met ontwrichting, problemen en herstel. Ik hoop dat dit boek je helpt om een basis te leggen voor het vormen van jouw specialisatie: ervaringskennis.

Bij dit boek hoort een website: [www.inzeteigenervaringen.noordhoff.nl](http://www.inzeteigenervaringen.noordhoff.nl)



**Dankwoord**

Al vroeg in het proces zijn verschillende mensen betrokken bij het tot stand komen van dit boek. Bij deze wil ik diegenen met wie ik heb samengewerkt bedanken. Mijn speciale dank gaat uit naar Akbar Barani van Hogeschool van Amsterdam voor zijn betrokkenheid vooraf aan het schrijven van het boek. Ook bedank ik de twee meelezers die mijn manuscript voorzien hebben van zinvolle feedback: Jolanda Kroes van Hanzehogeschool Groningen en Robbert Abels van Hogeschool Leiden.

Lia Hesemans en Bettina Glazenborg wil ik speciaal bedanken voor het vertrouwen dat zij stelden in mij als auteur en voor hun betrokkenheid en enthousiasme. Lia Hesemans gaf mij als eindredacteur concrete en positieve feedback op taal en dacht ook mee op inhoud. Bettina Glazenborg, uitgever Sociale Studies bij Noordhoff, dacht met me mee en haar positieve feedback gaf me steeds weer een zetje in de goede richting. De samenwerking met hen beiden heeft mij bijzonder gemotiveerd en gestimuleerd.

Agnes Loonstra wil ik bedanken voor de prachtige illustraties die zij voor het boek heeft gemaakt. Ze wist mijn gedachten en ideeën treffend om te zetten in beelden.

Trijnnet Oomkens en Peter Bosma van Noordhoff wil ik bedanken voor de fijne samenwerking en speciaal voor het meedenken over de uiteindelijke titel van het boek.

Mijn dank gaat ook uit naar de studenten van de opleiding Ervaringsdeskundigheid in Zorg en Welzijn en de opleiding Social Work van de Hanzehogeschool Groningen voor hun input voor het boek.

Groningen,  
januari 2021

**Lenny Kruit**

---



# 1

## Functioneel inzetten van eigen ervaringen

- 1.1 Welke levenservaringen heb jij?
- 1.2 Ervaringskennis als bron van kennis
- 1.3 Wat is herstel?
- 1.4 Herstelondersteunende zorg
- 1.5 Herstelbevorderende en herstelbelemmerende factoren
- 1.6 Openheid

De opbrengst van hoofdstuk 1 is dat je leert welke ervaringen met ontwrichting, problemen en herstel je hebt opgedaan in je leven en welke ervaringen je daarvan wilt inzetten in je werk en welke (nog) niet. Je maakt kennis met verschillende begrippen, zoals herstel, empowerment en herstelondersteunende zorg, waardoor je meer zicht krijgt op je eigen herstelproces en wat voor jou belemmerend en bevorderend heeft gewerkt. Je krijgt meer zicht op de bron van kennis die je bezit voor het functioneel inzetten van eigen ervaringen.

Dit hoofdstuk gaat over levenservaringen die je in de loop van je leven opbouwt. Sommige ervaringen kunnen ingrijpend zijn geweest, waardoor je tijdelijk of langdurig in de knel komt te zitten en moet herstellen. Voor het inzetten van je eigen ervaringen is het van belang te weten hoe jouw socialisatie is verlopen en welke ervaringen je in de loop van je leven hebt opgedaan, zodat je deze functioneel kunt maken. Ervaringen over hoe jouw herstelproces is verlopen, horen daar ook bij. Herstel verloopt aan de hand van een aantal fasen. De aspecten die ermee samenhangen kunnen inzicht geven in de dynamiek van het herstelproces. Gedurende het herstelproces kunnen verschillende factoren als bevorderend en/of belemmerd worden ervaren. Al deze ervaringen zijn een bron van kennis die je als sociaal werker kunt inzetten. Open zijn over ontwrichting en herstel gaat niet even gemakkelijk en gaat vaak gepaard met onzekerheid en twijfel.

## 1.1 Welke levenservaringen heb jij?

In de loop van je leven bouw je als mens ervaringen op. Deze ervaringen maken jou tot wie je bent op dit moment. Voor het inzetten van je eigen ervaringen is het van belang te weten hoe jouw socialisatie is verlopen en welke ervaringen je in de loop van je leven hebt opgedaan, zodat je deze ervaringen functioneel kunt maken. Deze ervaringen beginnen al vanaf de geboorte en tot aan onze dood doen we levenservaringen op. Jouw ervaringen kunnen ingedeeld worden in verschillende levensgebieden en fasen in je leven. Deze worden benoemd in figuur 1.1. De vragen die erbij staan, kunnen je helpen bij het beschrijven van jouw ervaringen.

### Levenservaringen

De lijst met ervaringen in je leven op verschillende gebieden en fasen is uitputtend. Ziekte en dood zijn vaak ingrijpende gebeurtenissen in mensenlevens, maar denk ook aan psychische en lichamelijke aandoeningen, verslaving, (huiselijk) geweld, seksuele grensoverschrijding en seksueel geweld, armoede en schulden, trauma; die kunnen je leven ontwrichten. Je kunt in je leven liefde, steun, vreugde, blijdschap en gezelligheid ervaren en ook frustraties, verdriet, angst en pijn. Deze ervaringen zijn verschillend per persoon en kunnen ook verschillend ervaren worden.

### Ingrijpende levenservaringen

Sommige van deze levenservaringen kunnen ingrijpend zijn. Voorbeelden hiervan zijn:

- doormaken van een echtscheiding of ouders die scheiden
- verlies van een dierbaar persoon of verlies van een rol
- armoede
- schulden
- seksuele grensoverschrijding en seksueel geweld
- mishandeling
- (huiselijk) geweld
- psychische problemen
- verslaving
- lichamelijke beperkingen
- ziekte
- trauma
- afhankelijkheidsrelatie (ouders en kinderen, (ex-)partners of familie)
- ouder(s), partner, kind(eren) met psychische problemen, lichamelijke beperkingen, ziekte, verslaving, trauma, et cetera

**FIGUUR 1.1** Levensgebieden en fasen in je leven

<b>Gezin van herkomst</b>	<p>Uit wat voor type gezin kom je?</p> <p>Welke normen en waarden heb je vanuit huis meegekregen?</p> <p>Welke ongeschreven regels waren er?</p> <p>Wat was de opvoedstijl van je ouders?</p> <p>Was er ruimte om te zeggen wat je wilde en mocht je meebeslissen over bijvoorbeeld hoe laat je thuis moest komen na een feestje?</p> <p>Beslisten je ouders veel voor je en kreeg je straf bij het overtreden van regels die zij hadden opgelegd?</p> <p>Waren je ouders veel aan het werk? Of juist veel thuis?</p> <p>Was een van je ouders ziek, waardoor je bijvoorbeeld veel dingen zelfstandig moest doen?</p> <p>Heb je broers en zussen of ben je enig kind in het gezin?</p> <p>Waren er problemen in het gezin waarin je bent opgegroeid? (relatieproblemen, geweld, misbruik, financiële problemen, verslaving, psychische problemen, etc.)</p> <p>Ervaarde je geheimen in het gezin waarover werd gezwegen?</p>
<b>Wonen</b>	<p>Waar ben je opgegroeid en hoe heb je dat ervaren?</p> <p>Kom je uit een dorp of een stad?</p> <p>Ben je vaak verhuisd?</p> <p>Was er in de omgeving waarin je bent opgegroeid (of waar je nu woont) sprake van: armoede, rijkdom, werkloosheid, criminaliteit, grote sociale verbondenheid of juist niet?</p> <p>Kom je uit een groene wijk?</p> <p>Hou oud was je toen je op jezelf ging wonen?</p> <p>Waar woon je nu en is dat heel anders dan waar je bent opgegroeid of lijkt dat op elkaar?</p>
<b>School/opleiding</b>	<p>Hoe heb je school ervaren? Van basisschool tot aan huidige of laatst gevolgde opleiding?</p> <p>Ging je met plezier naar school of juist met tegenzin?</p> <p>Was er sprake van pesten?</p> <p>Hoe was het contact met klasgenoten/medestudenten en leerkrachten/docenten?</p> <p>Welke leerkrachten/docenten hebben jou geïnspireerd en waarom?</p> <p>Heb je negatieve ervaringen met leerkrachten/docenten en welke zijn dat?</p> <p>Heb je opleidingen gekozen die bij jou pasten of was er druk vanuit het gezin?</p> <p>Heb je spijt van opleidingen die je hebt gevolgd?</p>
<b>Werk</b>	<p>Doe je je werk met plezier en hoe was dat in het verleden?</p> <p>Wat voor werk heb je gedaan?</p> <p>Hoe is het contact met collega's?</p> <p>Werk je graag samen met collega's of werk je liever alleen?</p> <p>Wat is je rol en positie in het team?</p> <p>Heb je dingen anders aangepakt na bijvoorbeeld een burn-out of om een andere reden?</p> <p>Werk je zelfstandig of voor een werkgever?</p> <p>Doe je werk dat bij je past?</p>

**FIGUUR 1.1** Levensgebieden en fasen in je leven (vervolg)

<b>Vrienden</b>	<p>Hoe ziet jouw vriendenkring eruit?</p> <p>Heb je nog vrienden van vroeger of zie je die niet meer?</p> <p>Ben je tevreden met de vrienden die je hebt?</p> <p>Zou je meer of minder vrienden willen?</p> <p>Wat deel je met je vrienden?</p> <p>Kun je met je problemen terecht bij je vrienden?</p> <p>Kun je blijdschap delen met je vrienden?</p> <p>Ben je vrienden uit het oog verloren?</p> <p>Zijn er vrienden ziek geworden of overleden?</p>
<b>Vrije tijd</b>	<p>Wat doe je graag in je vrije tijd?</p> <p>Wat deed je vroeger graag in je vrije tijd?</p> <p>Breng je je vrije tijd graag alleen door of met vrienden?</p> <p>Waar beleef je plezier aan?</p> <p>Ervaar je vrije tijd? Of voel je veel druk vanuit je werk, opleiding of relatie?</p>
<b>Relaties</b>	<p>Heb je een relatie?</p> <p>Ben je tevreden over je relatie?</p> <p>Als je geen relatie hebt, zou je graag een relatie willen?</p> <p>Hoeveel relaties heb je gehad?</p> <p>Woon je samen, heb je samengewoond of woon je liever alleen?</p> <p>Ben je getrouwd of getrouwd geweest?</p> <p>Kun je je gemakkelijk binden in een relatie?</p> <p>Ben je bang dat de ander je verlaat?</p> <p>Heb jij weleens een relatie verbroken of verbrak de ander de relatie? Hoe heb je dat ervaren?</p> <p>Heb je liefdesverdriet ervaren en hoe ging je daarmee om?</p> <p>Was er sprake van ongelijkwaardigheid in de relatie?</p> <p>Was er sprake van misbruik of geweld in de relatie?</p>
<b>Ouderschap</b>	<p>Heb je wel of geen kinderen?</p> <p>Zou je graag kinderen willen of juist niet?</p> <p>Had je graag kinderen gewild, maar kun je geen kinderen krijgen?</p> <p>Hoe voed jij je kinderen op?</p> <p>Doe jij je opvoeding anders dan je ouders?</p> <p>Wat gaat goed en wat gaat minder goed in de opvoeding?</p> <p>Ervaar je problemen in de opvoeding van je kinderen?</p> <p>Voed je je kinderen alleen op of samen met je partner?</p> <p>Hoe ervaar je de rol van vader of moeder?</p> <p>Is er sprake van psychische of lichamelijke problemen bij een kind?</p> <p>Zijn je kinderen uit huis en hoe ga je daarmee om?</p> <p>Heb je kleinkinderen?</p>
<b>Ouder worden</b>	<p>Hoe ga je om met het ouder worden?</p> <p>Wat vind je daar fijn en niet fijn aan?</p>

Bij ingrijpende levensgebeurtenissen is er sprake van ontwrichting. Er is dan sprake van een (langdurige) situatie in je leven waarin je vastloopt, je leven ontregeld is, je weinig tot geen perspectief meer hebt, met situaties waarin je wanhopig bent en waarbij verliezen worden geleden. Ingrijpende gebeurtenissen kunnen leiden tot gevoelens van somberheid, verwarring, boosheid en angst. Met als gevolg dat je kunt vastlopen in je dagelijks functioneren, het niet meer lukt om de taken die bij je opleiding, werk of het huishouden horen, uit te voeren en om sociale contacten te onderhouden. Jij neemt misschien meer afstand van mensen of andersom dat mensen meer afstand nemen van jou. Ook kan er een crisis ontstaan, waarbij alles te veel wordt en waarvoor je op dat moment geen oplossingen weet. Vaak is er sprake geweest van begeleiding, therapie of behandeling. Je hebt stappen gezet in je herstel om er weer uit te komen met of zonder hulp van anderen.

Ontwrichting

Crisis

De term herstel kan soms verwarring oproepen, omdat herstel vaak geassocieerd wordt met genezen. Genezen of beter worden geldt wanneer je last hebt van psychische problemen, verslaving, lichamelijke beperkingen, armoede. De betekenis van herstel is dus niet hetzelfde als genezen. Het gaat om het hervinden van jezelf, van hoop, betekenis willen geven, verbinding met anderen maken en houden, erbij horen en het hervinden van persoonlijke en maatschappelijke rollen, ook als de kwetsbaarheid, ziekte of beperkingen aanwezig blijven.

Herstel

## 1.2 Ervaringskennis als bron van kennis

Al deze levenservaringen en ingrijpende levensgebeurtenissen zijn een bron van kennis die je kunt inzetten als sociaal werker. In het sociaal domein ontwikkelt ervaringsdeskundigheid zich de laatste jaren tot een niet weg te denken discipline binnen zorg en welzijn. Vooral in de geestelijke gezondheidszorg (ggz) en verslavingszorg; dit breidt zich ook uit naar maatschappelijke organisaties en opvang en sociale wijkteams. Hierbij ligt de nadruk op eigen doorlopen ervaringen in bijvoorbeeld psychiatrie, verslaving of trauma. Ervaringsdeskundigen werken vanuit hun eigen doorleefde ervaringen en ondersteunen cliënten bij hun herstel.

Het inzetten van ervaringen is niet alleen weggelegd voor ervaringsdeskundigen. Veel professionals binnen het sociaal domein hebben zélf ervaring op het gebied van ontwrichting. Dit is een bron van kennis die op een deskundige wijze gebruikt kan worden in het contact met anderen die in herstel zijn. Deze bron van kennis wordt ook wel een derde bron van kennis genoemd. Een extra bron, naast wetenschappelijke kennis (de eerste bron) en professionele praktijkkennis (de tweede bron), waarbij je als sociaal werker de eigen socialisatie, leefwereld en ervaringen op een professionele en functionele wijze kunt inzetten (Weerman et al., 2019). Bij de eerste bron van kennis, de wetenschappelijke kennis in het sociaal werk, draait het om wetenschappelijke disciplines, zoals sociologie en psychologie die kennis en overstijgende perspectieven bieden. Hiermee kan op enige afstand en diepgang de complexiteit van de beroepspraktijk worden bestudeerd. De tweede bron van kennis, de professionele praktijkkennis, is gericht op verdere ontwikkeling van jezelf als professional en van het beroep sociaal werker. De praktijkgerichte kennis is gericht op individueel en op collectief leervermogen. Het inzetten

Derde bron van kennis

Wetenschappelijke kennis

Professionele praktijkkennis

**Ervaringskennis** van de derde bron van kennis, ervaringskennis, kan bijdragen aan gelijkwaardigheid, erkenning en herkenning tussen cliënt en sociaal werker. De cliënt is niet de enige met ervaring op het gebied van ontwrichting; het kan iedereen overkomen. Dat maakt dat de ervaringen meer genormaliseerd worden. Ook kan het inzetten van deze derde kennisbron bijdragen aan het verminderen van uitsluiting en stigmatisering, doordat er meer openheid komt. De ervaringen van de sociaal werker kunnen ingezet worden als leerzame momenten die ondersteunend kunnen zijn in het herstelproces van de cliënt. Ervaringskennis benutten is meer dan een extra bron van kennis, het is ook een andere manier van werken en bejegening: gelijkwaardig en wederkerig. In de voorbeeldcasus 'Vechtscheiding' is te lezen op welke wijze eigen ervaringen als derde bron van kennis ingezet kunnen worden.

### Vechtscheiding

Johans ouders zijn vijf jaar geleden gescheiden. Voordat ze gingen scheiden, hadden zijn ouders veel ruzie. Hij was enigszins opgelucht toen zijn ouders gingen scheiden, want dan zou het geruzie tussen hen ophouden en dan zou het rustig worden. Maar dat bleek niet zo te zijn toen de scheiding uitliep op een vechtscheiding: zijn ouders maakten over van alles ruzie en spraken negatief over elkaar in het bijzijn van hem en zijn twee zussen. De vader van Johan kwam niet naar de diploma-uitreiking op de middelbare school, omdat zijn moeder haar nieuwe vriend ook

meenam. Johans vader wilde er daarom niet bij zijn. Voor Johan was de diploma-uitreiking een belangrijk moment in zijn leven waar hij zijn vader en zijn moeder bij wilde hebben. Zijn moeder reageerde met: 'Zie je wel, je kunt ook nooit op je vader aan.' Wanneer Johan als sociaal werker in een gezin komt waar sprake is van een vechtscheiding, herkent hij de vele aspecten uit zijn eigen jeugd. Hij deelt enkele van de ervaringen die hij had als kind met de ouders, met als doel oog te hebben voor de kinderen in een vechtscheiding.

## 1.3 Wat is herstel?

Ontwrichtende ervaringen kunnen een bepaalde impact hebben op het leven, waarvan je moet herstellen, omdat je gedurende een langere of kortere tijd in de knel hebt gezeten. Ze kunnen je leven ontregelen en dit kan tijdelijk of langdurig van aard zijn. Herstel wordt vaak geassocieerd met genezing en beter worden. Dit past meer bij medische handelingen waarbij je bijvoorbeeld kunt genezen van een gebroken been. De botten moeten weer goed aan elkaar groeien aan de hand van spalken of gips, waarna er een periode van revalidatie volgt en er daarna meestal gesproken wordt over genezing. Past het woord genezing ook bij het herstellen van een depressie, bij het verliezen van een dierbare of wanneer je slachtoffer bent van seksueel misbruik? Het woord herstel heeft dan een andere betekenis dan het genezen van een gebroken been.

### Definities van het begrip herstel

#### Herstel

Anthony (1993) en Deegan (1995) beschrijven herstel als 'een persoonlijk en uniek proces waarin iemand de draad weer probeert op te pakken en zijn leven opnieuw inhoud en richting probeert te geven.' Herstellen is dus wat iemand zelf op eigen wijze en op eigen kracht doet, eventueel met behulp van anderen. De definitie over gezondheid van Huber e.a. (2011) sluit hier heel mooi op aan. Zij omschrijven het als volgt:



‘Gezondheid is het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven. Hierbij gaat het om veerkracht van mensen om met een bepaalde situatie om te gaan en weer sterker te worden in plaats van de verschijnselen puur als ziekte te definiëren en als medisch probleem te behandelen.’

Herstel betekent dat je in staat bent weer een zinvol leven te leiden met alle opgedane ingrijpende levenservaringen. Je ervaart een leven waarin je zelf weer controle ervaart, doelen durft te stellen en hoop hebt op een (nog) beter leven. Daarbij kan ook het verlies van verbondenheid met de eigen omgeving, van rollen en van kansen horen. Soms moet je ook herstellen van de machteloosheid, stigma en discriminatie in de samenleving en soms in de eigen omgeving. Wanneer je ervaringen met ontwrichting en problemen overwint, ben je daarmee een levenservaring rijker en voel je je sterker. In elke situatie kun je een herstelproces doormaken. Het gaat erom een bepaalde situatie te boven te komen. Herstelen betekent een zinvol leven opbouwen en je een volwaardig burger voelen in de maatschappij.

### Elk individu herstelt anders

Herstellen is een persoonlijk proces, want iedereen gaat anders om met ontwrichtende ervaringen en problemen, en herstelt op haar eigen persoonlijke en individuele wijze. Niemand kan voor jou bepalen wanneer je hersteld bent. Herstel verloopt aan de hand van een aantal fasen en ook zijn er aspecten van herstel die ermee samenhangen en inzicht kunnen geven in de dynamiek van het herstelproces.

## REFLECTIEVRAAG

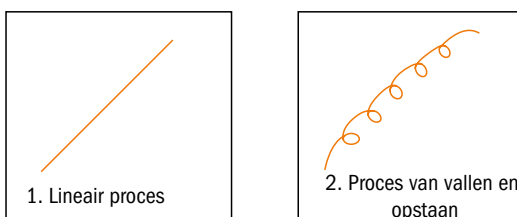
1.1 Waar ben jij weleens van hersteld?

### 1.3.1 Fasen van herstel

Er kunnen verschillende fasen van herstel worden doorlopen. Soms wordt een stap genomen naar een volgende fase, terwijl een andere keer een stap wordt gezet naar de voorgaande fase. Of soms zijn de fasen nauwelijks te onderscheiden van elkaar. In figuur 1.2 zie je dat een herstelproces niet lineair loopt; het is vaak een proces van vallen en opstaan waarbij ook de ondersteuningwensen per persoon, maar ook per moment en per situatie kunnen variëren.

Fasen van herstel

**FIGUUR 1.2** Het herstelproces: een proces van vallen en opstaan



Ook wordt elke fase niet bewust en opvolgend doorlopen. Desondanks kan een indeling helpen om te begrijpen wat er gebeurt in een herstelproces. Gagné (2004) heeft herstel ingedeeld in vier fasen. Deze indeling is gericht op de psychiatrie. Daarin wordt er gesproken over aandoeningen: overweldigd worden door de aandoening, worstelen met de aandoening, leven met de aandoening en leven voorbij de aandoening, waarbij deze (slechts) op de achtergrond aanwezig is. De indeling is ook goed te vertalen naar een breder perspectief van ingrijpende levensgebeurtenissen waarin zowel ontwrichting, aandoeningen, beperkingen als problemen voorkomen. In figuur 1.3 komt het woord 'aandoening' dan ook niet telkens terug; het gaat om de fasen die iemand doorloopt van ontwrichting naar herstel.

**FIGUUR 1.3** Fasering in het herstelproces, geïnspireerd op Gagné

Fase in het herstelproces	Omschrijving
1	overweldigd worden
2	ermee worstelen
3	ermee leven
4	op de achtergrond aanwezig

Toelichting:

*Fase 1: overweldigd worden*

Kenmerken van deze fase zijn: verwarring, machteloosheid en het gevoel van geïsoleerd te zijn van jezelf en van anderen. Overweldigd worden door de gebeurtenis of symptomen lijkt alles te bepalen, waarbij je gericht bent op het overleven, zowel mentaal als fysiek.

*Fase 2: ermee worstelen*

Kenmerken van deze fase zijn: de worstelingen door het gebrek (nog) aan zelfvertrouwen en de zoektocht naar de eigen identiteit. Vragen hoe ermee om te gaan en hoe verder te gaan, dienen zich aan in deze fase. Er worden manieren ontwikkeld om actief bezig te gaan met dat wat gebeurd is of met de symptomen.

*Fase 3: ermee leven*

Kenmerken van deze fase zijn: het opbouwen van een nieuwe ik, het herstellen van dat wat gebeurd is en het ontdekken van nieuwe rollen. In deze fase begint het besef te groeien dat er met hetgeen gebeurd is of de aandoening kan worden geleefd. Hierdoor ontstaat er ruimte om de beperkingen en sterkte kanten te leren ontdekken.

*Fase 4: op de achtergrond aanwezig*

In deze fase raakt de ontwrichting meer op de achtergrond. Er is ruimte voor verbinding met jezelf en met anderen, en ruimte om mogelijkheden en talenten te onderzoeken. Ook past in deze fase het stellen van nieuwe doelen.

In het volgende voorbeeld doorlopen we de vier fasen van herstel aan de hand van een casus die gaat over depressie.

### **Ik was gebroken (fase 1: overweldigd worden)**

De signalen van een naderende depressie waren er al, alleen herkende ik ze toen nog niet. Het moeilijk in slaap kunnen komen en vroeg wakker worden, in beslag genomen worden door het vele piekeren, moeilijk kunnen concentreren, de stress en spanningen voelbaar in mijn lichaam en vooral nergens meer zin in hebben. Toen mijn relatie eindigde, was dat voor mij het breekpunt. Ik brak. Mijn partner had er een punt achter gezet. In plaats van rust te voelen, omdat de relatie al lange tijd niet goed liep en er veel ruzies en spanningen waren, voelde ik me afgewezen en verlaten. Waar ik voorheen bij eerdere tegenslagen afleiding zocht en doorging, lukte me dat toen niet. Ik kon weinig verdragen van mezelf en van mensen om me heen: ik kon niet omgaan met het liefdesverdriet dat ik voelde. Mijn emoties kregen de overhand, ik bleef maar huilen en de pijn in mijn borst was zo voelbaar, dat ik

er niet omheen kon gaan. Ik was compleet radeloos en niet in staat om helder na te denken of te voelen. Ik werd overweldigd door de vele emoties en radeloosheid. Vrienden die luisterden en vol begrip waren, gaven me raad en advies en nodigden me uit bij hen te eten ter afleiding. Ik ging veel fietsen en wandelen, omdat ik niet thuis kon zijn. Ik zat in mijn eigen bubbel en tijdens het wandelen en fietsen, kon ik alleen maar aan hem denken en hoe het anders had kunnen lopen. Als een film die steeds herhaald werd, zag ik onze mooie momenten voor ons en nam ik mezelf kwalijk niet flexibel genoeg geweest te zijn. Als ik me wat meer had aangepast en leuker was geweest voor hem, dan bestond onze relatie nog. Ik maakte me gek met het gepeiker, dat de hele dag maar door bleef gaan. Alle kleur en vreugde in mijn leven was in één klap uit mijn leven verdwenen.

### **Onderdrukken van pijn en verdriet (fase 2: ermee worstelen)**

Ik sleepte me door de dagen heen en op mijn studie en werk kon ik me nauwelijks concentreren. Ik zag medestudenten en collega's naar me kijken met bezorgde blikken, maar ik kon en wilde er niet over praten. Want ik voelde de tranen al branden in mijn ogen en mijn adem stokken wanneer ze me vroegen of alles goed was. Ik probeerde mijn pijn en verdriet te onderdrukken en gaf aan dat het wel ging, in de hoop dat ze me met rust zouden laten. Ik wist

dat ik niet zo langer door kon gaan. Ik volgde nauwelijks nog colleges en op mijn werk maakte ik fouten, waardoor ik me alleen maar slechter ging voelen. Ik at nog nauwelijks en ik sliep heel slecht. Ik werd overvallen door huilbuien en de pijn in mijn borst. Op dat moment wist ik dat ik niet meer goed kon functioneren en ben ik naar een psycholoog gegaan. Ik worstelde met het omgaan van de pijn en het verdriet en de impact daarvan op mijn leven.

### **Ik leerde en kreeg inzichten (fase 3: ermee leven)**

Door de therapie kreeg ik inzicht in mezelf over hoe ik omging met pijn en verdriet en hoe ik het vele gepeiker kon ombuigen naar meer constructieve gedachten. Ook kreeg ik inzicht in mijn jeugd en opvoeding en hoe mijn ouders met mij omgingen als ik als kind pijn en verdriet had. Mijn ouders hadden een eigen bedrijf en een slecht huwelijk, waardoor ze te druk waren om mij te troosten en er voor mij

te zijn. Dit had als gevolg dat ik niet goed wist hoe ik mezelf kon troosten en dat ik me radeloos voelde bij de pijn en het verdriet dat ik ervoerde. Ik pakte mijn studie en mijn werk weer op en het lukte langzaam om me beter te concentreren. Stap voor stap ging ik mij beter voelen en zag ik wat mijn sterke kanten en valkuilen waren. Ik besepte dat ik mijn leven weer kon oppakken en dat ik hiermee kon leven.

### **Ik kon alles beter overzien (fase 4: op de achtergrond aanwezig)**

Na enige tijd raakten de pijn en het verdriet steeds meer op de achtergrond. Ik kon beter overzien hoe de relatie was verlopen en dat ik diverse signalen dat het niet goed ging, had genegeerd. Met mijn studie en

werk ging het goed en ik maakte plannen voor een reis na het voltooien van mijn studie. Er was weer kleur en vreugde in mijn leven gekomen en ik kon leren van mijn depressie na een liefdesbreuk.

#### **OPDRACHT**

Schrijf aan de hand van deze vier fasen een gebeurtenis uit je leven op die voor jou ingrijpend was. Schrijf per fase ongeveer zeven regels.

Het kan ook zijn dat je opnieuw overdonderd wordt door een gebeurtenis of dat bepaalde klachten regelmatig terugkomen of dat situaties blijvend zijn. De fasen van herstel worden opnieuw weer doorlopen, maar nu in een kortere tijd, omdat je weet wat je te doen staat en je nog steeds je rollen kunt vervullen. Soms worden niet alle fasen doorlopen, maar zit je een lange tijd in een bepaalde fase. Hierna volgen enkele korte voorbeelden van dergelijke situaties.

### **Het voelt dan zó oneerlijk**

Paula: Ik volg de opleiding Voeding en Diëtetiek en wanneer ik een onvoldoende behaal op een toets, dan raakt mij dat enorm. De pijn en oneerlijkheid die ik dan voel, is zó intens, dat ik niet weet hoe ik daarmee om moet gaan. Ik kom gelijk in actie, want in mijn ogen moet dit worden rechtgezet. Ik mail dan direct de docent dat de beoordeling niet kan kloppen. Het kost me een paar dagen tijd om hiervan bij te komen en de draad weer op te pakken. Ik ben dan zó woedend en het voelt dan zó oneerlijk, omdat ik hard heb gewerkt voor de toets. Mijn beide oudere zussen volgen een universitaire opleiding en zij halen hoge cijfers. Dit wordt als vanzelfsprekend gezien in ons gezin. Lage cijfers en onvoldoendes kunnen echt niet.

### **Elk jaar hoop ik dat dit de laatste keer was**

Rachelle: Al een paar jaar rond november begin ik me erg rot te voelen. Dit overdonderd me elke keer weer. Omdat ik me daarvoor goed voel en ik me dan moeilijk kan

voorstellen dat ik me weer rot ga voelen. Toch gebeurt het elk jaar weer. Ik word dan vroeg wakker, ik heb nergens zin in en ik voel me heel rot en moe. Ik sleep me dan naar mijn werk en alles kost me te veel moeite. Dit houdt aan tot aan half januari, daarna begin ik me weer beter te voelen. Elk jaar hoop ik dat dit de laatste keer was.

### **Een constante bron van stress**

Omer: Ik heb zeer weinig geld om van rond te komen en dit is een constante bron van stress. Wanneer ik geen geld meer heb, storneer ik één of meerdere automatische incasso's om boodschappen te kunnen doen. Ik ontvang dan herinneringen en die betaal ik dan als mijn salaris binnenkomt. Vervolgens zit ik na twee weken weer zonder geld en begint alles weer opnieuw met het storneren van één of meerdere automatische incasso's. Ik heb niet meer zicht op wat wel en nog niet betaald is, omdat ik achterloop met het betalen van sommige rekeningen.

### 1.3.2 Herstelaspecten

Herstel verloopt in een aantal fasen en daarnaast zijn er ook aspecten van herstel die ermee samenhangen en inzicht kunnen geven in de dynamiek van het herstelproces. Dröes & Witsenburg (2012) hebben een indeling gemaakt van vier aspecten die de dynamiek van het herstelproces beter inzichtelijk maken. Deze vier aspecten zijn:

- 1 herstel van gezondheid
- 2 herstel van dagelijks functioneren
- 3 herstel van maatschappelijke rollen
- 4 herstel van identiteit

We lichten alle herstelaspecten toe, te beginnen bij gezondheid.

#### 1 Herstel van gezondheid

Bij herstel van gezondheid ligt de focus op het vinden van een nieuwe balans met betrekking tot het lichamelijk en psychisch functioneren. Zelfregie en eigen kracht spelen hierin een rol. Zelfregie betekent dat iemand zelf aan het roer staat en kan kiezen hoeveel regie hij inzet op het behouden of bereiken van optimale kwaliteit van het leven. Iemand ervaart in deze fase dat bepaalde symptomen afnemen en/of dat hij beter leert omgaan met de symptomen.

Herstelaspecten

Herstel van gezondheid

#### Herstel door het toepassen van EMDR

Moniek (26 jaar) is vroeger erg gepest op de middelbare school. Dit begon in klas 1 en zette door tot in klas 4 van de havo. Het stopte doordat de twee leerlingen die haar het meest pestten, bleven zitten en van school af gingen. Moniek is nooit helemaal over het pesten heen gekomen en gaat bij voorbaat al mensen uit de weg, uit angst om gepest te worden. Het heeft haar heel onzeker en bang gemaakt. Ze begint aan haar eerste baan en op haar werk is ze zeer alert uit angst om het mikpunt van pesten te worden. Ze wil niet meer langer

bang zijn en via een therapeut gaat ze EMDR volgen (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). EMDR-therapie is een behandelvorm waarbij de herinnering aan een trauma wordt verteld en tegelijkertijd door de therapeut een afleidende taak wordt aangeboden. Dit zijn meestal geluiden of lichten die links en rechts worden aangeboden. De therapie heeft ervoor gezorgd dat voor Moniek langzamerhand de herinnering aan de gebeurtenis vervaagt. Deze wordt minder helder en voelt daardoor minder emotioneel aan.

#### 2 Herstel van dagelijks functioneren

Bij herstel van dagelijks functioneren gaat het om zaken als een goede zelfzorg, een gezond dag- en nachtritme, zorgen voor de omgeving waarin je leeft en zorgen voor anderen. De focus ligt op dat wat je belangrijk vindt voor jezelf. Welke zelfzorg past bij jou? Wat is voor jou een passend dag- en nachtritme? Op welke wijze voel jij je op gemak in je eigen leefomgeving? Hoe wil je omgaan met anderen en zorgen voor anderen? Het gaat hierom de eigen balans wat bij jou past en jou goed doet.

Herstel van dagelijks functioneren

## Financiën op orde brengen

Peter (44 jaar) woont alleen en heeft schulden. Hij heeft last van een laag zelfbeeld en ervaart veel stress, doordat hij zich vergelijkt met anderen die meer geld hebben. Om zich beter te voelen, doet hij uitgaven die tijdelijk de pijn van een laag zelfbeeld en de stress doen verminderen. Het levert hem tijdelijk positieve gevoelens op. Hij compenseert hiermee de negatieve dingen in zijn leven met beloningen, zoals het kopen van kleding, sieraden en op vakantie gaan, waardoor hij zich prettiger voelt en zich naar de buitenwereld in feite beter

voordoet dan hij zich voelt. Na een lange periode wil hij van zijn schulden af en maakt hij een overzicht van zijn financiën, waardoor hij inzicht heeft in zijn schulden. Hij maakt afspraken met betreffende instanties voor afbetalingsregelingen. Nu Peter zicht heeft op zijn financiën, geeft hem dat een goed gevoel. Dit heeft ook weer een positieve invloed op zijn huishouden, dat hij nu met enige regelmaat bijhoudt. De schulden gaven hem veel stress, waardoor hij geen energie had voor het huishouden.

## 3 Herstel van maatschappelijke rollen

Hierbij gaat het om de plek die je inneemt in de maatschappij. Welke rollen vervul je? Welke rollen wil je vervullen of versterken? Het gaat om inzicht krijgen in de eigen krachten, mogelijkheden en talenten. Die zijn soms ondergesneeuwd of ver weggestopt, en het kan soms veel tijd en aandacht kosten om ze weer naar boven te brengen. Stigmatiserende gedachten of uitspraken kunnen het herstel van maatschappelijk rollen belemmeren. Wanneer je jezelf gaat identificeren met de gebeurtenis of aandoening, of anderen doen dat, dan heb je minder zicht op de rollen die je vervult. Rollen zoals die van ouder, buurman, dochter, werknemer of een hobby of sport die jij leuk vindt om te doen. Door stigmatisering is er minder oog voor de gezonde kant en de eigen, unieke krachten, talenten en mogelijkheden.

### Herstel van maatschappelijke rollen

## Tuinieren

Mark (48 jaar) werkte als verkoper in een schoenenwinkel, was getrouwd en had twee kinderen toen hij last kreeg van manische en depressieve periodes die elkaar snel afwisselden. Hij kon zijn werk niet meer doen en verloor zijn baan. De invloed op zijn huwelijk was groot en hij kon niet meer voor zijn kinderen zorgen. Na verschillende opnames en met steun van zijn vrouw heeft hij hard gewerkt om zijn leven weer in balans te krijgen. Hij heeft verschillend vrijwilligerswerk

gedaan en is gaan tuinieren. Dit was ooit een oude hobby van hem, maar door de komst van de kinderen en het werk deed hij dat niet meer. De buitenlucht doet hem goed en hij vindt het fijn om met zijn handen in de aarde te werken. Hij is bij een tuinier aan de slag gegaan en samen met zijn collega legt hij tuinen aan en verzorgt hij ook tuinen. Inmiddels kan hij ook weer voor zijn kinderen zorgen en kan hij zijn vaderrol weer vervullen.

#### 4 Herstel van identiteit

Persoonlijke ontwikkeling staat hierbij centraal. Als gevolg van een ingrijpende levensgebeurtenis of aandoening verlies je ook vaak verschillende rollen, waardoor een groot deel van de persoonlijke identiteit wordt aangetaast. Bij herstel van identiteit gaat het om vragen zoals:

- Wie ben ik?
- Waar word ik blij van?
- Wat wil ik nu en in de toekomst?

Herstel van  
identiteit

1

De opgedane levenservaringen zijn uitgangspunten voor het ontwikkelen van ervaringskennis.

#### Toekomst

Hanna (37 jaar) is door een traumatische gebeurtenis in haar verleden alcohol gaan gebruiken om haar gevoelens en herinneringen aan het voorval te dempen. Door therapie heeft ze de gebeurtenis grotendeels een plek kunnen geven en gebruikt ze ook

geen alcohol meer. Ze ervaart meer controle over haar leven en richt zich meer op de toekomst. Ze heeft altijd al graag een opleiding willen volgen tot hulpverlener. Ze zet stappen in het oriënteren op een opleiding.

#### REFLECTIEVRAAG

1.2 Geef aan de hand van de vier herstelaspecten voorbeelden uit je eigen leven naar aanleiding van een (ingrijpende) gebeurtenis.

#### 1.3.3 Empowerment

Herstel is niet los te zien van empowerment, aangezien het bij het herstel gaat om het persoonlijke proces dat leidt naar een zinvol leven. De betekenis van een zinvol leven is voor iedereen weer anders. Wanneer je te maken krijgt met ontwrichting in je leven, dan kun je ook het verlies van rollen ervaren. Iemand is bijvoorbeeld niet in staat om volledig de werkzaamheden uit te voeren die bij de baan horen of om een studie te volgen. Sociale rollen kunnen ook beïnvloed worden, doordat iemand steeds minder contact heeft met collega's of medestudenten of met vrienden. Ontwrichting beïnvloedt vaak het dagelijks leven en op vele levensgebieden: wonen, werken, leren (opleiding), sociale contacten en vrije tijd. Vermoeidheid, angst, schaamte of verstoorde werkelijkheid kunnen leiden tot het minder zoeken naar contact met mensen om je heen. Een belangrijk onderdeel van herstel is het weer oppakken van diverse rollen of het anders vervullen van de bestaande rollen.

Empowerment is het proces van toenemende kracht en toenemende macht over het eigen functioneren, de kwetsbaarheden en het zelfbeeld. Het is de dubbele strijd om meer grip te krijgen op persoonlijke beperkingen en kwetsbaarheden als ook op de maatschappelijke omstandigheden die beperkingen opwerpen. Het is een zoektocht naar ruimte om zelf aan het roer te staan van het eigen leven. Een zinvol bestaan op te bouwen op alle levensgebieden.

Empowerment

Oók wanneer men een ondersteuningsbehoefte heeft en houdt (Boumans, 2012). Gedurende het herstelproces is het hervinden en ontdekken van de eigen krachten en mogelijkheden de belangrijkste leidraad.

## 1.4 Herstelondersteunende zorg

### Herstelondersteunende zorg

Herstelprocessen verschillen per persoon en het resultaat is dus ook verschillend voor iedereen. Herstelondersteunende zorg is alle zorg die gericht is op het bevorderen van het herstelproces. Het gaat om een persoonlijk en op maat gemaakte aanpak waarbij regelmatig stil wordt gestaan of de aanpak nog aansluit en werkt. Begeleiding en zorg zouden tot doel moeten hebben om mensen te helpen zoveel mogelijk zichzelf te helpen. Voor professionals ligt het accent veelal op attitude en het contact tussen de hulpverlener en de cliënt. Dröes en Plooy (2010) hebben acht kenmerken voor herstelondersteunende zorg geformuleerd. Deze kenmerken zijn geen garantie voor een succesvol herstelproces, maar geven wel richtlijnen. Langendijk (2018) beschrijft in haar boek *Herstelondersteunende zorg in de praktijk* dat in gesprekken met cliënten bij het beschrijven van de ideale begeleider, vaak kenmerken genoemd worden als: 'oprecht, echte gesprekken voeren, authentiek en vraagt door en niet om het doorvragen, maar stelt vragen om echt te willen weten wat er omgaat in de cliënt'. Hier sluit het functioneel inzetten van ervaringskennis op aan.

Ervaringskennis is een bron van kennis, die op een deskundige wijze gebruikt kan worden in het contact met anderen die in herstel zijn. Openheid kan zorgen voor gelijkwaardigheid, erkenning en herkenning tussen de cliënt en de professional. De cliënt is niet de enige met ervaring op het gebied van ontwrichting, het kan iedereen overkomen, waardoor de ervaringen meer genormaliseerd worden.

### Kenmerken voor herstelondersteunende zorg

### Kenmerken voor herstelondersteunende zorg

De kenmerken voor herstelondersteunende zorg vormen een samenhangend geheel en zijn niet als losse onderdelen te zien. Ze bieden ruimte aan het herstelproces.

De kenmerken zijn:

- 1 Een professional heeft een attitude van hoop en optimisme.
- 2 De professional is present (aandachtig aanwezig).
- 3 De professional gebruikt zijn professionele referentiekader terughoudend en bescheiden.
- 4 De professional maakt ruimte voor, geeft ondersteuning bij en sluit aan bij het eigen verhaal van de cliënt.
- 5 De professional herkent en stimuleert het benutten van de eigen kracht van de cliënt (empowerment), zowel individueel als collectief.
- 6 De professional erkent, benut en stimuleert de ervaringskennis/ervaringsdeskundigheid van de cliënt.
- 7 De professional erkent, benut en stimuleert de ondersteuning van de cliënt door belangrijke anderen.
- 8 De professional is gericht op het verlichten van lijden en het vergroten van autonomie.



**REFLECTIEVRAGEN**

- 1.3 Welke kenmerken van herstelondersteunende zorg heb jij ervaren in de rol van hulpvrager?  
Kun je daar concrete voorbeelden van geven?  
Wat vond je goed en waarmee had je een minder goede ervaring?
- 1.4 Welke kenmerken van herstelondersteunende zorg laat jij al zien in je werk en in welke kenmerken zou je je nog meer willen verdiepen?

1

## **1.5** Herstelbevorderende en herstelbelemmerende factoren

Gedurende het herstelproces kunnen verschillende factoren als bevorderend en/of belemmerend worden ervaren. Veel factoren kunnen in overeenstemming zijn met anderen als het gaat om wat als bevorderend of belemmerend wordt ervaren. Toch zijn er grote verschillen per persoon hoe dit beleefd wordt, het gaat immers om persoonlijke en individuele processen. Gedurende het herstelproces zullen bepaalde factoren meer of minder op de voorgrond staan. Inzicht hebben in het eigen herstelproces en wat daarin herstelbevorderend en herstelbelemmerend is geweest, is een bron van kennis voor het functioneel inzetten van ervaringskennis. Het kunnen aanknopingspunten zijn in gesprekken met cliënten die in herstel zijn en het geven van herkenning en erkenning. Zie het voorbeeld 'Triggers en valkuilen leren kennen'.

Factoren die herstelbevorderend kunnen zijn:

- goede behandeling en therapie
- de aanwezigheid en ondersteuning van een betrokken en competent persoon die begrijpt wat de persoon in kwestie doormaakt
- hoop
- acceptatie
- zicht hebben op triggers en valkuilen
- gezonde en bruikbare copingvaardigheden
- zelfzorgvaardigheden
- sociale vaardigheden
- belangrijke anderen
- de moed om risico's te nemen
- bevredigend werk en bevredigende relaties
- financiële zekerheid
- intimiteit
- spiritualiteit
- zingeving

Herstel-  
bevorderend

Factoren die herstelbelemmerend kunnen zijn:

- inadequaat en ineffectieve professionele hulp
- middelenmisbruik
- traumatische ervaringen
- onwaardige behandeling door anderen
- negatief zelfbeeld
- gebrek aan zelfvertrouwen

Herstel-  
belemmerend

- gebrek aan vertrouwen door belangrijke anderen
- overvallen worden door triggers en valkuilen
- gebrek aan informatie over gezonde en bruikbare copingstrategieën
- stigma
- schaamte

### Triggers en valkuilen leren kennen

Anna is een vrouw van 34 jaar en heeft in het verleden meerdere malen een depressie gehad. Vooral in de zomer werd ze overdonderd door haar depressie. Ze begreep niet zo goed hoe dat kwam, totdat ze inzicht kreeg in haar triggers en valkuilen. In de zomer zag en hoorde ze haar burens in de tuin met hun gezin of in gezelschap van vrienden en/of familie. Het geklets en het gelach gaf Anne een gevoel van eenzaamheid en ze werd geconfronteerd met het gemis aan mensen om zich heen. Zij woonde namelijk alleen en zat ook alleen in de tuin wanneer het gelach en het geklets om zich heen

hoorde. Ook wanneer ze naar buiten ging, zag ze mensen in gezelschap fietsen, wandelen, picknicken of zwemmen. Overal om haar heen zag ze mensen samen met anderen plezier maken. Als reactie hierop ging ze niet meer in de tuin zitten of buitenshuis en bleef ze binnen. Anna hield van de zon en van de natuur, juist in de zomer wanneer het warm weer was en alles in bloei stond. Dit maakte dat zij zich nog eenzamer en verdrietiger ging voelen door binnen te blijven, waardoor een depressie snel de overhand kreeg.

De gevoelens van eenzaamheid van Anna werden getriggerd bij het zien en horen van mensen in gezelschap van anderen en die in haar ogen veel plezier hadden. In de zomer werd ze daarmee geconfronteerd, omdat er dan veel mensen buiten zijn. Ze werd geconfronteerd met het gemis aan vrienden en een relatie: samenzijn met anderen en het gezellig hebben. Gedachten dat niemand haar leuk genoeg vond (want anders had ze wel vrienden gehad), namen de overhand. Op haar werk had ze wel goed contact met collega's, maar ze sprak niet met hen af na het werk. Met de paar vrienden van de middelbare school en de universiteit had ze geen contact meer. Dat was doodgebloed na het afstuderen toen iedereen ging werken en kinderen kreeg. Anne had zelf ook geen initiatief meer genomen om de vriendschappen in stand te houden. Bij het zien en horen van mensen in gezelschap van anderen, was haar valkuil om zich op te sluiten in huis. Ze bleef binnen, terwijl ze juist zo van het buitenleven hield.

Door in te zien wat haar triggers en valkuilen zijn, heeft Anna een plan gemaakt om de eerste signalen van triggers op te merken. Hoe klein de signalen ook zijn, ze neemt ze serieus en voert de stappen van haar plan uit. In haar geval is dat het kunnen verdragen en het niet veroordelen van gevoelens van eenzaamheid en daarnaast het ondernemen van activiteiten in gezelschap van anderen. Zoals het deelnemen aan een wandelgroep in haar wijk, waardoor ze in de zomer wel naar buiten gaat en onderdeel is van een groep.

**REFLECTIEVRAGEN**

- 1.5 Welke herstelbevorderende factoren herken je uit de casus?
- 1.6 Welke herstelbelemmerende factoren herken je uit de casus?
- 1.7 Wat heb jij als herstelbevorderend en herstelbelemmerend ervaren in jouw herstel?

**1.6 Openheid**

Ervaringen met ontwrichting, inzicht hebben in het eigen herstelproces en wat daarin als herstelbevorderend en herstelbelemmerend is geweest, zijn een bron van kennis voor het functioneel inzetten van eigen ervaringen. Open zijn over ontwrichting en herstel gaat niet even gemakkelijk en gaat vaak gepaard met onzekerheid en twijfel. Wil ik wel open zijn over dat ik in het verleden verslaafd ben geweest aan middelen, of last heb (gehad) van paniekaanvallen, schulden heb, dat ik in het verleden misbruikt ben, last heb gehad van de vechtscheiding van mijn ouders of dat ik zelf in een vechtscheiding zit? Wat wil ik precies zeggen, tegen wie en wat is het doel dat ik ermee wil bereiken? Zal er daarna anders naar mij worden gekeken? Ben ik dan nog wel professioneel genoeg? Terwijl het juist in de hulpverlening gaat om het ontmoeten van mensen, die ieder een eigen geschiedenis hebben met een eigen levensverhaal met goede en slechte momenten en een eigen persoonlijk groeiproces. Het is zeer waarschijnlijk dat deze verhalen elkaar soms raken en dat momenten van crisis en groei overeenkomen op bepaalde punten (Van Meekeren, 2017). Is het dan niet logisch dat professionals in het sociaal domein hun eigen ervaringen inzetten om cliënten te ondersteunen? Hoever mag openheid gaan en wanneer is het functioneel voor de ander?

Openheid

Professionele distantie was lange tijd een vereiste in de hulpverlening. Ook al zijn er in het verleden tegenbewegingen geweest, zoals in de jaren zeventig en tachtig toen men vanuit het feminisme en de antipsychiatrie kritisch was over hoe er vanuit sociaal-maatschappelijke en politieke machtsstructuren werd omgegaan met afwijkend gedrag en genderverschillen. Jezelf laten zien werd in deze context gezien als middel om meer gelijkwaardigheid te creëren. Al eerder kwam door invloed van psychologen als Rogers het thema echtheid naar voren, waarbij hij echtheid (authenticiteit) als de meest belangrijke grondhouding zag, naast empathie en onvoorwaardelijke positieve aanvaarding. Het betekent dat je jezelf bent, geen façade opbouwt, je cliënten benadert van mens tot mens, je eerlijk en betrouwbaar handelt.

Echtheid  
(authenticiteit)

In recente ontwikkelingen in het sociaal domein is het accent meer komen te liggen op gelijkwaardigheid en openheid in de hulpverleningsrelatie. Denk bijvoorbeeld aan initiatieven op het gebied van herstelondersteunende zorg, destigmatisering, inzet van ervaringsdeskundigen en zelfhulpgroepen. Professionele distantie maakt langzaam maar meer plaats voor het normaliseren van de wederkerigheid tussen sociaal werker en cliënt (en naastbetrokkenen). Hierdoor komt veel meer de menselijke rol naar voren en is er sprake van contact maken van mens tot mens met alle persoonlijke ervaringen, die daarin worden meegenomen (Van Meekeren, 2017). Door het verzwijgen van je ervaringen met ontwrichting en herstel onthoud je cliënten misschien

Gelijk-  
waardigheid

Menselijke rol

wel hoop en perspectief. Hierdoor kun je stigma en het gevoel van schaamte versterken. Want je houdt het zelf geheim, terwijl we cliënten wel vragen om te praten over hun problemen en dat zij zich niet hoeven te schamen (Weerman et al., 2019).

Het inzetten van eigen ervaringen moet aansluiten bij de beleving van de cliënt: passend bij een relevant onderwerp in een wederzijdse dialoog met als doel dat het voor de cliënt iets oplevert (Van Meekeren, 2017). De focus moet gericht blijven op de cliënt. Het moet dus niet gaan over thema's die je als hulpverlener persoonlijk nog niet verwerkt hebt of die nog te gevoelig liggen, waardoor de aandacht naar jou verlegd wordt. Het is wijselijk om in zo'n geval te zwijgen. Juist doordat het inzetten van je eigen ervaringen met ontwrichting en herstel vaak goed wordt onthouden door cliënten, omdat dit niet vaak voorkomt, dient het inzetten van eigen ervaringen functioneel te zijn.

### REFLECTIEVRAGEN

- 1.8 Noem minimaal 10 ervaringen die jij hebt opgedaan met ontwrichting, aandoeningen, beperkingen of problemen en herstel.
- 1.9 Welke kennis heb je opgedaan door de ervaringen uit vraag 1.1?
- 1.10 Welke ervaringen met ontwrichting wil je professioneel inzetten?
- 1.11 Welke ervaringen wil je (nog) niet inzetten?
- 1.12 Welke ervaringen met ontwrichting, aandoeningen, beperkingen of problemen komen in je naaste omgeving voor?

# Opdrachten

## 1 In gesprek over openheid

Ga in groepjes van vier in gesprek over de volgende beweringen. Stel elkaar vragen en onderbouw je antwoord.

- Ik ben open over mijn ervaringen in mijn privéleven.
- Ik ben open over mijn ervaringen bij cliënten.
- Ik ben open over mijn ervaringen bij mijn collega's.
- Ik kan mijn ervaringen in het contact met cliënten delen op zo'n manier dat zij er wat aan hebben.
- Ik kan mijn ervaringen delen met collega's, op zo'n manier dat zij er wat aan hebben.

## 2 Speel samen 'Over de streep'

Met de oefening 'over de streep' leer je elkaar beter kennen. Wie is wie en wat zit er achter een masker dat we soms opdoen? Vragen die anders niet gesteld worden, komen naar boven en we gaan hierover in gesprek met elkaar. Vaak zie je dat je niet de enige bent die met bepaalde ervaringen en gevoelens worstelt. Meestal ontstaat met deze oefening het inzicht dat we meer op elkaar lijken dan dat we van elkaar verschillen. Hoe herkenbaar en vergelijkbaar zijn de problemen waar iedereen dagelijks mee te maken heeft!

### *Spelvoorbereiding*

Zet alle tafels en stoelen aan de kant, zodat er voldoende loopruimte ontstaat. Zet vervolgens met tape of met krijt een lijn op de grond. Bereid van tevoren de vragen voor die je wilt stellen, in de vorm van een stelling die waar of niet waar kan zijn, of gedeeltelijk waar. Kijk hiervoor naar de volgende voorbeelden.

Loop over de streep:

- als je weleens jaloers bent.
- als je weleens iets hebt gedaan waardoor de wereld iets mooier is geworden.
- als je te maken hebt gehad met psychische problemen.
- als je te maken hebt gehad met huiselijke geweld.
- als je wilt dat je waardering krijgt voor de goede dingen die jij doet.
- als je weleens verstopt voor de gevoelens die je hebt.
- als je al eens te maken kreeg met ongewenste intimiteiten.
- als je op sociale media iets hebt gedeeld waar je spijt van hebt.
- als je je weleens onzeker voelt in je studie.
- als je energie krijgt van je studie.
- als je je weleens onzeker voelt in je werk.
- als je energie krijgt van je werk.
- als je in God gelooft.

- als je schulden hebt of hebt gehad.
- als je financieel moeilijk rond kunt komen.
- als je veel piekert.
- als je bang bent om je te binden aan anderen.
- als je bang bent om anderen te verliezen.
- als je vindt dat je vaak de verkeerde keuzes maakt.
- als je graag je mening deelt.
- als je je schaamt voor jezelf of dat wat je gedaan of niet gedaan hebt.
- als je je weleens eenzaam voelt.

### *Speluitleg*

De docent en studenten staan allemaal aan dezelfde kant op ongeveer een meter afstand van de lijn. De leiding (docent of student) stelt enkele vragen. Als de gestelde vraag op een van de deelnemers of leiding van toepassing is, loopt hij over de streep. De anderen tonen dat ze respect hebben voor de personen die over de streep gaan. Dat doen ze bijvoorbeeld door een duim of een hand in de lucht te steken. Daarna gaat iedereen weer aan dezelfde kant bij elkaar staan.

### *Afspraken*

MaaK enkele afspraken met elkaar die ervoor zorgen dat het spel vlot en aangenaam verloopt voor iedereen. Zo mag er bijvoorbeeld niet gepraat worden tijdens de vraag, volgt iedereen zijn of haar eigen gevoel bij het beantwoorden van de vragen, lacht niemand iemand anders uit, als iemand niet wil antwoorden is dat oké en alles wat tijdens dit spel gebeurt, blijft onder de studenten en docent.

### *Verloop van het spel*

Dit spel komt alleen tot zijn recht als er gezamenlijk een sfeer van emotionele veiligheid gecreëerd kan worden onder de deelnemers. De docent neemt een open houding aan en neemt zelf ook deel aan het spel. Zo wordt de afstand tot elkaar verkleind en is de drempel lager om zelf ook over de streep te stappen. Tijdens de werkvorm 'over de streep' is het van belang dat de oefening in stilte wordt uitgevoerd. Dit om te voorkomen dat de deelnemer die over de streep loopt het idee krijgt dat erover hem gepraat wordt. Daarnaast is het ook belangrijk om in het begin mee te geven dat niemand verplicht is om over de streep te stappen. Is de stelling op jou van toepassing, maar voel je je er niet goed bij om dit te uiten in de groep, dan blijf je ook gewoon staan.

De vragen zullen gaan over persoonlijke bevindingen, ervaringen, uitdagingen en de verbinding met anderen. Elke vraag begint met: 'Loop over de streep als...'. Begin met minder persoonlijke vragen, zodat de groep gewoon raakt aan het principe. Later kun je meer persoonlijke vragen stellen, maar wissel nog steeds af met luchtigere vragen.

### *Speleinde*

Aan het eind van 'Over de streep' kunnen alle deelnemers een compliment voor elkaar schrijven. Plak op ieders rug een A4-papier. Iedereen mag nu rondwandelen en willekeurig complimenten schrijven. Pas aan het einde van het spel kun je zien wat de anderen op jouw rug geschreven hebben.

*Nabespreking*

Neem voldoende tijd voor een nabespreking, zodat iedereen die wil zijn ervaring kan delen. Het is niet de bedoeling dat er dan over specifieke stellingen en wie er wel of niet over de streep stapte gesproken wordt, maar wel over de ervaring van het spel. Enkele vragen die je in de nabespreking kunt gebruiken zijn:

- Wat is je opgevallen?
- Waar ben je verbaasd over?
- Hoe voelt het als je tot de minderheid behoort?
- Hoe voelt het als je tot de meerderheid behoort?
- Wil je er nog iets meer over vertellen?

# Samenvatting

1

- Levenservaringen: in de loop van je leven bouw je ervaringen op, van geboorte tot aan de dood.
- Bij ingrijpende levensgebeurtenissen is er sprake van ontwrichting. Er is dan sprake van een (langdurige) situatie in je leven waarin je vastloopt, het je leven ontregelt, je weinig tot geen perspectief meer hebt, van situaties waarin je wanhopig bent en waarin verliezen worden geleden.
- Ervaringskennis als een derde bron van kennis: naast wetenschappelijke en praktijkkennis, de eigen socialisatie, leefwereld en ervaringen op een professionele en functionele wijze kunnen inzetten.
- Herstel is een persoonlijk en uniek proces waarin iemand de draad weer probeert op te pakken en zijn leven opnieuw inhoud en richting probeert te geven.
- Fasen van herstel:
  - 1 overweldigd worden
  - 2 ermee worstelen
  - 3 ermee leven
  - 4 op de achtergrond aanwezig
- Empowerment is het proces van toenemende kracht en toenemende macht.
- Aspecten van herstel:
  - 1 herstel van gezondheid
  - 2 herstel van dagelijks functioneren
  - 3 herstel van maatschappelijke rollen
  - 4 herstel van identiteit



- Herstelondersteunende zorg is alle zorg die gericht is op het bevorderen van het herstelproces. De kenmerken zijn:
  - 1 Een professional heeft een attitude van hoop en optimisme.
  - 2 De professional is present (aandachtig aanwezig).
  - 3 De professional gebruikt zijn professionele referentiekader terughoudend en bescheiden.
  - 4 De professional maakt ruimte voor, geeft ondersteuning bij en sluit aan bij het eigen verhaal van de cliënt.
  - 5 De professional herkent en stimuleert het benutten van de eigen kracht van de cliënt (empowerment), zowel individueel als collectief.
  - 6 De professional erkent, benut en stimuleert de ervaringskennis/ervaringsdeskundigheid van de cliënt.
  - 7 De professional erkent, benut en stimuleert de ondersteuning van de cliënt door belangrijke anderen.
  - 8 De professional is gericht op het verlichten van lijden en het vergroten van autonomie.
  
- Het inzetten van eigen ervaringen moet aansluiten bij de beleving van de cliënt: passend bij een relevant onderwerp in een wederzijdse dialoog, met als doel dat het voor de cliënt iets oplevert.