



De Herstelgroep

In deze rubriek wil de redactie collega's aan het woord laten die aan de hand van een format hun groep beschrijven. Wilt u ook anderen laten delen in de doelgroep waarmee u werkt of uw specifieke werkwijze kenbaar maken, neem dan contact op met de redactie (nvgp@planet.nl) om het format aan te vragen. Dit artikel gaat over de herstelgroep van een ervaringsdeskundige, een belangrijk aspect.

Door **Marnix Alblas**

Herstel is een relatief nieuw begrip in de geestelijke gezondheidszorg en gaat niet over genezen, maar over je leven inrichten rondom de psychische kwetsbaarheden die je ervaart in je leven. Daarbinnen kan echter wel genezing plaatsvinden. Herstel gaat in tegenstelling tot rehabilitatie, dat wat de behandeling aanreikt, over een proces van binnenuit. Met het doorlopen van de fases in herstel, stel je jezelf in staat deel te nemen aan het dagelijks leven en kun je je richten op het bereiken van je levensdoelen. Ik geef als ervaringsdeskundig herstelcoach al ruim drie jaar een module Herstel op de afdeling Acute Zorg Deeltijd in Apeldoorn (AZDA). Het gaat om een module van een uur, die twaalf weken achter elkaar plaatsvindt. Elke week staat een ander thema centraal, zoals perspectief zien, verantwoordelijkheid nemen, omgaan met stress, persoonlijke ruimte ontwikkelen, of groei. Het thema wordt uitgelegd en aan de hand van vragen gezamenlijk uitgediept. Op deze wijze worden deelnemers actief betrokken en wordt de inhoud van het thema mede bepaald door de deelnemers. Binnen Scelta, expertisecentrum voor persoonlijkheidsproblematiek, ontstond interesse om deze herstelmodule ook in het eigen module-aanbod op te nemen voor mensen die deelnemen aan een driedaags psychotherapeutisch deeltijdprogramma (DT) en een klinisch programma gericht op low-level borderline problematiek (P1). Een

mooie kans en gelegenheid om met een andere doelgroep aan de slag te gaan met herstelonderwerpen, en met ervaringsdeskundigheid een aanvulling te bieden op de behandeling. In deze setting bieden we de module aan voor anderhalf uur per sessie.

Een breed begrip

Herstel is een breed begrip en raakt veel thema's. Herstellen is een levenslang proces van eerst vallen en opstaan, en meer en meer bewust worden van wat je belemmert en vooruit helpt. Waar eerst je kwetsbaarheden beperkingen konden zijn, kan je daar later je kracht in vinden. Waar eerst crisis alleen een crisis is, krijgt het langzamerhand steeds meer betekenis in je persoonlijk leven.

*Ik zou daar zelf
een vijfde fase
aan willen toevoegen,
namelijk herstel
als levenskunst*

Bij herstel worden vier fasen onderscheiden: 1. Overweldigd door de beperking. 2. Vechten met de beperking. 3. Leven met de beperking. 4. Leven voorbij de beperking. Ik zou daar zelf een vijfde fase aan toe willen voegen, namelijk herstel als levenskunst. Dat wil zeggen dat alle opgedane kennis en ervaring met je eigen herstel, je voeding wordt voor alles wat er nog op je bord komt. Herstel beweegt zich over drie dimensies namelijk: symptomatisch herstel, persoonlijk herstel en maatschappelijk herstel. De

module gaat over de laatste twee dimensies. Hoe ontwikkel je je als persoon, welke identiteit vorm je en welke maatschappelijke rollen komen weer binnen je handbereik?

De module

Het doel van de module is om deelnemers bewust te maken van hun eigen herstelproces, te laten zien dat ze daar invloed op hebben, en perspectief te bieden op de toekomst. Ervaringsdeskundigheid is daarbij een belangrijke factor. Tegelijk wordt er gebruikgemaakt van elkaars ervaringen, inzichten en feedback en werkt de groep als steun voor ieder individu. Er wordt gewerkt met verschillende onderwerpen, zoals doelen (waarom gebruik je een doel, wat levert het op en hoe maak je dat SMART), omgaan met stress (wat is stress, hoe is je coping nu, waar zit je draagkracht en draaglast), eigen regie (hoe leer je zelf te sturen, maar ook hoe kom je tot beslissingen en hoe betrek je anderen daarbij), verantwoordelijkheid (hoe maak je jezelf verantwoordelijk voor je eigen gedrag en welke positieve impact heeft dat op je eigenwaarde), persoonlijke kwaliteiten (welke kwaliteiten dicht je jezelf toe en hoe ga je om met valkuilen), ruimte en grenzen (hoe krijg je inzicht in waar je behoefte ligt en hoe maak je dat kenbaar naar je omgeving), of een door de groep zelfgekozen onderwerp. De onderwerpen zijn relevant, maar nog meer de gesprekken die ontstaan in de groep en de 'echte' uitwisseling die plaatsvindt onderling. In je herstelproces kun je ontzettend alleen komen te staan. Misschien niet letterlijk, maar wel gevoelsmatig. Alsof je de enige op de wereld bent die zich zo voelt. Als je je als deelnemer dan gaat her-

kennen in de ander, en als je erkenning vindt dat je je mag voelen zoals je je voelt, werkt dat bevorderend in je proces en geeft het bemoediging om door te gaan. De diverse onderwerpen en het bespreken daarvan geven de deelnemers zicht op de mogelijkheden en keuzes die ze hebben. Stoppen met alles buiten jezelf te leggen, vertrouwen opbouwen in het proces van vallen en opstaan. De lat niet te hoog leggen en duidelijk laten weten wat je nodig hebt. Een proces aangaan met hersteldoelen, maar vooral een stip op de horizon. Weer werken, vader of moeder worden, die ene reis maken, of een studie oppakken...

In mijn module hanteer ik drie pijlers voor herstel: eigen regie of zelfsturing, adaptatie of veranderingsgezindheid, en het inzetten en benutten van je (sociale) omgeving. Bij Scelta geef ik de module samen met een sociotherapeut, met onder andere als doel de verbinding met de behandeling te houden. Omdat de module anderhalf uur duurt, is er ruim tijd voor verdieping en vragen. We zitten met elkaar aan een lange tafel, er kan geschreven worden, en vragen over kernwaarden kunnen worden beantwoord op een flap-over.

De module bestaat uit twaalf sessies en de onderwerpen bieden een leidraad voor een interactief gesprek. Ieder persoon wordt actief betrokken bij het onderwerp en soms coachend benaderd. Het is mooi om tot de kern van de zaak te komen en soms complexe zaken in het herstelproces helder te krijgen. De eerste stap naar verandering is bewustwording. Door middel van mijn inbreng, mijn illustraties en vraagstelling, en de actieve rol van de deelnemers ontstaat

meer zicht op lastige situaties en de mogelijkheden die daarachter liggen. Ik gebruik stukjes uit mijn herstelproces of dat van anderen om als voorbeelden te dienen en ook voorbeelden te krijgen van de deelnemers. Bijvoorbeeld hoe ik heb leren accepteren en wat dat mij heeft gebracht. Of hoe

We zitten met elkaar aan een lange tafel, er kan geschreven worden

het uitpakt als je je assertiever opstelt, en dat je daar dan ook weer in kan doorschieten en je je balans moet vinden. Of hoe hoopgevend de ervaring van een ander geweest is voor mij en vertrouwen gaf om te groeien.

Je merkt dat men in de groep naar elkaar toegroeit, dat er de veiligheid is om te delen en dat men met elkaar ontdekkingen doet. Wat ik bijvoorbeeld terugkrijg uit de groep is hoe mooi het is om te ontdekken dat alles wat je hebt moeten doorstaan, bruikbaar wordt voor nu en later. Hoe mooi het is om vast te stellen welke groei je hebt bereikt. Hoe fijn is het als er perspectief ontstaat op verder herstel en dat er zoveel hoop is.

De kracht van de module zit in het samen stoeien met de onderwerpen. Stoeien als in onderzoeken hoe het voor de een of voor de ander werkt. Stoeien in de zin dat het soms ook confronterend kan zijn en dat niet gelijk alle puzzelstukjes op de juiste plek vallen. Of dat een deelnemers iets bij zichzelf niet ziet. Dat hij zegt: 'Eigen regie, heb ik dat wel of kan ik dat wel?' En dat een andere deel-

nemer teruggeeft: 'Ik zie het aan jou, je kiest er voor om hier te zijn. Dat is ook eigen regie.' Maar de kracht zit ook het elkaar steunen in het herstelproces, en in waar je nu staat. Hoop halen uit andere ervaringen en bevestiging krijgen dat wat je doet goed is. Positiever naar jezelf kijken en de moed verzamelen om verdere stappen te nemen. Grip krijgen op wat nu grip op jou heeft.

Evaluatie

De module Herstel bij Scelta heeft nu één keer plaatsgevonden. Ik merk de verschillen tussen de groep van de deeltijd (DT) en de groep van het klinische programma (P1). Maar ook het verschil met de acute zorg (AZDA). Het vraagt van de deelnemer enige vordering in het herstelproces om aan te sluiten bij de onderwerpen. Als je te dicht op je vastlopende situatie of je crisis zit, is het moeilijker te reflecteren, laat staan in beweging te komen. In een groep bestaan natuurlijk verschillen tussen waar ieder staat. Staat men aan het begin en kan men contact maken met hoop, dan is voor mij als gespreksleider een groot doel bereikt. Onthoudt men de essentie van herstellen en is men in een later stadium in staat om dit toe te passen, dan draagt de module ook bij aan individueel herstel.

Ik heb gemerkt dat de deelnemers van de deeltijd van Scelta heel makkelijk aansluiten op de onderwerpen, en zeer gemotiveerd en toegankelijk zijn daar iets mee te doen, en bereid zijn verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen leven. Wat de deelnemers uit het klinische programma betreft, merkte ik dat de drempel wat hoger lag en men meer tijd nodig heeft om de onderwerpen tot zich te nemen of praktisch toepasbaar te maken.

Bij de acute zorg is men vaak nog nieuw in de behandeling, ze moeten wennen aan een dagprogramma en het uitdiepen van thema's is vaak wat moeilijker.

Ik persoonlijk hou van die diversiteit en verschillen en vind het leuk om deze te benutten in ieders voordeel. De een legt uit en leert zaken onder woorden te brengen, de ander luistert en leert. Het is niet zo dat deelnemers in twaalf weken totaal anders in het leven komen te staan. Het kan zelfs zo zijn dat men pas drie jaar later tot inzicht komt. Met de module wordt een voedingsbodembodem geboden tot verandering, tot herstel en tot een betere kwaliteit van leven.

Bij de acute zorg is er ook de mogelijkheid om individueel in gesprek te gaan. Dat heeft als voordeel dat je zaken verder kan uitdiepen, het verhaal meer ruimte krijgt, dat je alle vragen kan stellen, dat het toch even wat minder vrijblijvend is en dat men meer veiligheid ervaart. Het aanbod van een groepsgesprek en een individueel contact werkt goed samen, al is het alleen maar omdat het mogelijk is en dat je ergens met je verhaal terecht kan.

Eigen ervaring

Ik ervaar het altijd weer als bijzonder om in gesprek te zijn met deelnemers die worstelen met hun psychische kwetsbaarheden. Niet vanwege het leed, maar omdat er verschil te maken is in dat leed. Dat je met zelfsturing en grip krijgen op je leven je anders naar jezelf gaat kijken. Dat je anders gaat kijken naar je eigen geschiedenis. Dat niet meer alles je overkomt, maar dat je eigenaar wordt van de stappen die je zet en dat je daar zelfvertrouwen en eigenwaarde uit

mag halen. Dat je daarmee voldoening en rust ervaart.

Ik zelf heb een lange weg bewandeld om te komen waar ik nu sta. Ik kijk terug op een periode van volledig vastlopen, van diagnoses, van existentiële vragen, van taboe, van verlies, van lijden. Maar ook op veerkracht,

Ervaringsdeskundigheid is een nieuw vakgebied en sterk in ontwikkeling

doorzettingsvermogen, hechte sociale banden, inspiratie en passie voor het leven. Ik weet als geen ander hoe fijn het is om iemand te ontmoeten, die fasen verder is, zonder zelfs het hele verhaal te horen. En dit was gewoon iemand uit het dagelijkse leven. Hoe steunend het kan zijn als iemand zegt: 'Ik snap je, ik ben er zelf ook doorheen gegaan.' Die aansluiting die daar plaatsvindt, wil ik ook kunnen bieden. De module biedt een prachtige basis om met elkaar in gesprek te zijn over de dingen die er echt toe doen.

Herstelcentrum

Herstel, herstel ondersteunende zorg en ervaringsdeskundigheid hebben hun inbedding gekregen in het GGNet Herstelcentrum. Ervaringsdeskundigheid is een nieuw vakgebied en sterk in ontwikkeling. Waar het jaren geleden vooral nog werd ingezet in de vorm van 'maatjes', zien we nu de professionele rol ontstaan: een gesprekspartner en coach

met (collectieve) ervaringskennis als bron, aansluitend en aanvullend op de behandeling, en adviserend naar de andere disciplines.

Vanuit het Herstelcentrum wordt de inzet van ervaringsdeskundigheid gecoördineerd. Er wordt voorzien in deskundigheidsbevordering als intervisie, moreel beraad en inspiratiemiddagen. Er is specifieke begeleiding en coaching. Het Herstelcentrum maakt deel uit van de sollicitatieprocedures als het gaat om inzet van een ervaringsdeskundige en adviseert over opleiding en stagemogelijkheden. De positionering van het vakgebied en de functie in het zorg- of behandelteam is hierbij een belangrijk uitgangspunt.

Naast ervaringsdeskundigheid zit herstelondersteunende zorg in de portefeuille van het Herstelcentrum. Herstel behoort niet alleen toe aan de ervaringsdeskundige, maar is van toepassing op alle disciplines. Het Herstelcentrum heeft programma's en trainingen waarmee het ondersteuning biedt aan zorg- of behandelteams die zich meer herstelbewust willen maken.

De wereld verandert continu en de geestelijke gezondheidzorg ook. Van de patiënt wordt ook gevraagd te veranderen, zonder daarbij zichzelf kwijt te raken, eerder dichterbij zichzelf te komen. Herstelervaring wordt dan de bekleding voor het alledaagse leven. Met de plussen en de minnen. Het leven kunnen omarmen in al zijn facetten. Herstel als verrijkingproces!

*Marnix Alblas is herstelcoach-ervaringsdeskundige bij het Herstelcentrum van GGNet.
Contact: m.alblas@ggnet.nl.*