

De context

Van medisch handelen naar  
**ruimte voor  
een persoonlijke  
zoektocht**

Dit boek gaat over herstelondersteunende zorg voor mensen met psychische kwetsbaarheid. Maar wat verstaan we eigenlijk onder herstel, en wat vooral niet? En waarom raakt het de discussie over wat goede zorg en ondersteuning is voor mensen die zijn vastgelopen in het leven?

Zo'n dertig jaar geleden waren er niet veel smaken als je in de psychiatrie belandde. Of je ging na een korte opname weer 'genezen' naar huis. Of je kwam terecht in een ziekenhuisachtige inrichting op een instellingsterrein, ergens buiten de bewoonde wereld, vertelt Mark van der Gaag, hoogleraar klinische psychologie. 'Toen de kleinschalige woonvoorzieningen daarvoor in de plaats kwamen, werd pijnlijk duidelijk dat mensen door hun langdurig verblijf veel waren kwijtgeraakt wat in het gewone leven onmisbaar is. Het kunnen vervullen van je rol als ouder of partner bijvoorbeeld, goed voor jezelf kunnen zorgen, een toekomstperspectief hebben en vrienden om je heen. Maar erger nog was het etiket dat voor altijd aan je kleefde: uitbehandeld, opgegeven en niet meer te redden.'

### Verwarring over het begrip

Het denken over wat goede hulpverlening is, begon onder invloed van de patiëntenbeweging sterk te kantelen en het begrip herstel deed zijn intree. Waarschijnlijk is de term voortgekomen uit het woord 'recovery' uit de verslavingszorg, waarbij het gaat om je leven weer op de rit krijgen, ook al vergezelt de verslaving je een leven lang. 'Herstel is historisch wat ongelukkig gekozen', stelt Philippe Delespaul, hoogleraar innovaties in de geestelijke gezondheidszorg. 'Het roept geregeld discussie en weerstand op. Het woord doet vermoeden alsof iets wat stuk is weer hersteld moet worden. Alsof je weer beter moet worden of klachtenvrij. Maar daar gaat het bij herstel niet om.'

### Wat is herstel dan wel?

In de verschillende definities van herstel, gaat het altijd om een persoonlijk en uniek proces waarbij iemand zijn leven opnieuw inhoud en richting probeert te geven. Dat proces begint zo gauw iemand te maken krijgt met psychische klachten. Sommigen ervaren dit proces een leven lang. Voor anderen gaat het om een aantal jaren. De kern is dat iedereen zijn eigen ontwikkelmogelijkheden heeft – met de nadruk op *iedereen*. Soms voltrekt het proces zich in kleine stappen, soms in grote. Er wordt dikwijls gesproken over klinisch herstel (terugdringen van symptomen), maatschappelijk herstel (meedoen in de samenleving) en persoonlijk herstel (een betekenisvol bestaan) – en al die facetten hebben invloed op elkaar. Ook worden er vaak verschillende fasen geduid in het proces van herstel. Zoals het overmand zijn door de aandoening als die je treft. Maar ook de worsteling daarna, het leven met de aandoening en het leven voorbij de aandoening.

### Tegenhanger van de medische benadering

Herstel is een relatief nieuw begrip in de psychiatrie. Delespaul: 'Bij herstel gaat het over de mate waarin iemand weet om te gaan met wat zich in het leven aandient. Daarbij passen termen als weerbaarheid en veerkracht. Dat is een geheel andere benadering dan de medische,

waarbij we alles definiëren in termen van psychische ziekten en diagnoses. Dat maakt een groot verschil.' Zo is een van de kritiekpunten dat we mensen met psychische kwetsbaarheid alleen bekijken, verklaren en bevestigen vanuit de diagnose die is gesteld. Terwijl we juist veel meer oog moeten hebben voor hen als gehele mens, en voor hún verhaal over wat maakt dat ze zo ontregeld kunnen raken.

### Je eigen mogelijkheden ontwikkelen

Herstel raakt dus aan vele aspecten van het leven. Het gaat bijvoorbeeld om weer meedoen. Om van betekenis zijn. Om je dromen en talenten ontdekken. Jezelf leren kennen en accepteren. Kunnen omgaan met je gedachten en weer de eigen regie pakken. Herstel betekent ook dat je expert bent in je eigen herstelproces, en dat de hulp erop gericht is om je te helpen bij jouw zoektocht. Empowerment is een begrip dat daarmee onlosmakelijk verbonden is: het ontwikkelen van je eigen kracht en mogelijkheden. Mensen groeien door de uitdagingen die zij tegenkomen en hoe het ze lukt om daarmee om te gaan.

### Een persoonlijke zoektocht

Wilma Boevink speelde van begin af aan een belangrijke rol in de kanteling naar herstel-denken. Niet alleen als ervaringsdeskundige, maar ook als onderzoeker. Zij ziet herstel nadrukkelijk als een dynamisch proces. 'De kern van een herstelproces is dat je de mogelijkheid krijgt je eigen weg te zoeken. In je eigen tempo, op je eigen manier. Zonder geformuleerde eindresultaten, omdat iedereen zijn eigen zoektocht te doorlopen heeft. Die worsteling kun je niet overslaan. Wat ik mezelf nog goed herinner is de onzekerheid. Je moet iets loslaten wat zo vertrouwd is, maar ook zo beklemmend: je diagnose en je overtuiging waar je dan eindigt.'

### De waarde van ervaringskennis

Ervaringskennis is niet los te zien van herstel: dat je gaandeweg door ervaring ontdekt wat helpt en wat je nodig hebt aan ondersteuning. Die kennis kan ook ánderen ondersteunen in hun proces. Boevink: 'Ervaringsdeskundigen beschikken over doorleefde kennis. Het maakt verschil als juist zij met je oplopen en op moeilijke momenten tegen je zeggen: het is goed zo, je mag twijfelen, je mag onzeker zijn, je mag crisisachtige verschijnselen hebben; het hoort er allemaal bij.' Ervaringsdeskundigen spelen dan ook een steeds grotere rol bij het geven van hulp en ondersteuning. Ook spiegelen zij met hun ervaringskennis hoe de hulpverlening beter kan.

### Niet alleen een persoonlijk proces

Herstel is dus vooral een persoonlijk proces. Toch is het de nadruk op het persoonlijke waaraan ook een zeker risico kleeft, voorziet Van der Gaag. 'Als je terugkijkt in de geschiedenis, zie je dat we van psychiatrische problemen een persoonlijk verwijtbaar iets hebben gemaakt. Daarmee gaan we voorbij aan wat er feitelijk aan de hand is. Het vastlopen wordt juist ook bepaald door hoe we als samenleving kijken naar psychische kwetsbaarheid en naar de mate waarin mensen met psychische kwetsbaarheid een plek in de samenleving is gegund.'

## Maatschappelijke stigmatisering

Een van de problemen is dat we ons als mens vaak moeilijk weten te verhouden tot onze medemens met psychische problemen. Van der Gaag: 'Het zit diep in ons. Lange tijd wilde de samenleving er niet aan om mensen die opgenomen waren geweest te zien als medeburger.' Dat heeft alles te maken met onze geschiedenis, verduidelijkt hij. De industriële revolutie leidde tot grootschalige institutionalisering. Om ervoor te zorgen dat productieve mensen in fabrieken konden gaan werken, bouwde men instituten om niet-productieve familieleden te verzorgen. Zo ontstonden er kinderbewaarplaatsen, vondelingenhuizen, bejaardenhuizen, weeshuizen en zwakzinnigeninstellingen. Later – toen onze economie minder afhankelijk werd van arbeid en meer gebaseerd werd op diensten – werden veel van deze instellingen te duur bevonden en gaandeweg weer gesloten. Juist de sluiting van psychiatrische ziekenhuizen riep maatschappelijke weerstand op. Van der Gaag: 'Als er begeleidwonenprojecten voor mensen uit deze instellingen ontstaan, komen wijkbewoners al snel in opstand als niet iedere week het gras wordt gemaaid – bij wijze van spreken. In het nieuws worden mensen met verward gedrag nogal eens weggezet als monsterlijk. Maar als je kijkt naar de statistieken, zijn zij weliswaar twee keer vaker dader van geweld, maar op hun beurt juist zestien keer vaker slachtoffer van een misdrijf.' De herstelbeweging staat op tegen stigma's en uitsluiting van mensen met een psychische kwetsbaarheid. In historisch perspectief, zo stelt Van der Gaag, is dit ook te zien als een emancipatiestrijd.

## Neiging tot lineair denken

Vaak vergeten maar veelbepalend, is dat herstel een continu proces betreft. Boevink: 'Het is zo grillig als het leven zelf. De ene dag schijnt de zon, de andere dag hangen de buien laag. Tijdens je zoektocht naar herstel, kan het zo maar gebeuren dat daardoor je psychische klachten weer even opspelen. De omgeving bestempelt dat al snel als 'terugval'. Alsof er een beginpunt is en een eindpunt: het bereikte resultaat, het walhalla. Zo'n stempel is niet bepaald helpend en staat haaks op wat herstel omvat.' Ook de financiers van zorg realiseren zich dat te weinig. 'Als instelling voor beschermd wonen moet je bijvoorbeeld vooraf beloven welke resultaten er worden behaald en met hulp van welke efficiënte plannen. Ik vraag me dan bezorgd af: hoe kun je tot herstelondersteunende zorg komen als je kennelijk niet mag uitgaan van de grilligheid van het proces?'

## Herstelpower zit (juist) ook buiten de ggz

Herstel zit dus in alle facetten van het leven. Maar zo zit het zorgsysteem niet in elkaar. Delespaul: 'Om kwaliteitsredenen is men de zorg ooit gaan zien als een verzameling handelingen die alleen professionals mogen uitvoeren. In de ggz zijn we dus onderscheid gaan maken tussen wat te 'genezen' valt in het hoofd en wat een betekenisvolle leefwereld kan bijdragen. Dat heeft geleid tot een enorme verschraving en beperking van wat kan helpen bij herstel.' Belangrijk is juist dat je op alle levensterreinen iets moet kunnen betekenen voor mensen die in dat herstelproces zitten, stelt Van der Gaag. Denk aan wonen, werken, meedoen, schulden wegwerken, betrokkenheid van de familie en zingeving. 'Kun je niet tegelijkertijd voor al die voorzieningen zorgen, dan is herstel nauwelijks haalbaar.'

## Zorgen om het zorgstelsel

Herstel geeft daarmee onmiskenbaar een slinger aan het denken over wat goede ggz is – en omgekeerd. Allerlei ontwikkelingen komen samen, als reactie op wat er beter kan. Zo lezen we over hoe de ggz-kwaliteit gevangen zit in protocollen, richtlijnen en formulieren. Over de grote administratiedruk. Over cliënten die zich te weinig gezien voelen en dreigen te verdrinken in de lange wachtlijsten. Ook zijn er zorgen vanwege de onbedoelde effecten van de ambulantisering, en dat bijvoorbeeld specialistische kennis versnipperd is geraakt. Wat ook niet helpt is dat de zorg vanuit verschillende domeinen wordt geleverd en gefinancierd. Zo valt de klinische behandeling onder de verzekeraars (Zorgverzekeringswet) en het maatschappelijk herstel onder de gemeenten (Wet maatschappelijke ondersteuning). Werken aan herstelgerichte ggz vraagt om nieuwe concepten en een andere manier van organiseren en samenwerken, aldus Delespaul.

## Zoeken en experimenteren

Er zijn dan ook de afgelopen jaren veel ideeën en initiatieven ontstaan om de ggz verder te ontwikkelen, en daarin zijn veel kenmerken van herstel terug te vinden. Tal van vraagstukken komen er voorbij. Moeten we niet opschuiven naar een publieke ggz, met ggz-wijkteams die cliënten op alle fronten in de wijk hulp en maatwerk bieden? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat naast de generieke kennis ook de specialistische ggz behouden blijft? Kunnen we misschien iets leren van de wijkcentra in de Italiaanse provincie Triëst, waar ze veertig jaar geleden al de psychiatrische ziekenhuizen sloten en waar alles erop is gericht uitsluiting van mensen met psychiatrische ziekten terug te dringen? Hoe kunnen we zorgen voor een goede samenwerking tussen alles en iedereen die een rol kan spelen in het herstel van mensen met psychische kwetsbaarheid? Eén aanwijzing komt steeds weer boven drijven. Het belangrijkste is dat we de mens weer als uitgangspunt nemen en dat wat voor hém betekenisvol is.

## Raakvlak met Positieve Gezondheid

In dat opzicht gebeurt er in de ggz iets wat lijkt op hetgeen zich ook in de zorg voltrekt. Daar maakt sinds een aantal jaren Positieve Gezondheid een sterke opmars. In dat gedachtegoed gaat het om een brede benadering van gezondheid. Namelijk het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, terwijl zich in het leven tal van uitdagingen voordoen. Ook dit gedachtegoed kwam voort uit de constatering dat alleen de medische benadering te smal is. Dat gezondheid meer is dan niet ziek zijn. En dat je meer bent dan je aandoening. Bovendien brengt Positieve Gezondheid partijen als vanzelf samen, omdat je zonder elkaar niet op alle levensterreinen (zoals lichaamsfuncties, meedoen, zingeving en dagelijks functioneren) tot handelingsperspectieven voor mensen kan komen. De beweging van Positieve Gezondheid en herstelondersteunend werken lijken elkaar dan ook steeds meer te vinden.

## Ten slotte

Herstel vraagt dus niet alleen iets van de persoon zelf. Het raakt ook aan hoe we als samenleving denken over mensen met psychische kwetsbaarheid, de visie op zorg, de beleidskeuzes die we maken, en hoe we de herstelondersteunende zorg organiseren en financieren. Dat maakt van herstel een beweging, een omslag in de zorg, een paradigmashift, en misschien zelfs wel een maatschappelijke innovatie.

## In het kort

Om snel zicht te krijgen op wat het verschil is tussen de symptomatische benadering en allerlei nieuwe ggz-concepten, zijn die tegenstellingen vaak in kaart gebracht. Hieronder vind je een compilatie.

	De symptomatische benadering	De herstelbenadering
Wat is de visie op gezondheid?	afwezigheid van ziekte	vermogen jezelf aan te passen en eigen regie
Wat is de kern van de zorg?	'sick care'	'health care'
Waar is de behandeling op gericht?	symptomen verminderen en accepteren van beperkingen	hulp om stap voor stap betekenisvolle doelen na te streven
Welke overtuiging speelt mee bij de prognose?	'psychisch zieken' kunnen niet maatschappelijk functioneren	iedereen kan een zinvol bestaan ervaren
Waar aan wordt hoop ontleend?	medicatie en psychotherapie verminderen symptomen, maar niet beperkingen	eigen kracht en regie, maar ook de betekenisvolle context
Wat is de achterliggende gedachte bij cliënt?	ik wil dat je me redt	ik wil dat je me helpt mezelf te redden
Welke rol heeft de professional?	expert	gesprekspartner professionele nabijheid
Welke woorden worden er zoal gebruikt?	symptomen oplossingen pathologie beter worden behandelbeperking	signalen keuzes kwetsbaarheid regie kunnen voeren levenskeuze

# 14

## nieuwe breekijzers voor herstelondersteunde zorg



Naast de zeven projecten die bij de persoonlijke portretten in dit boek horen, heeft ZonMw nog zeven andere projecten gefinancierd die werken aan herstelondersteuning. Op deze en de volgende bladzijden beschrijven we ze alle veertien in kort bestek. Ben je op zoek naar meer informatie over de projecten? Ga dan naar [www.zonmw.nl](http://www.zonmw.nl) en zoek op projectnummer. Zo vind je ook de materialen en andere concrete opbrengsten van de projecten.

---

## POD: kunnen cliënt én netwerk elkaar helpen bij psychiatrische problemen?

### Vraagstuk

In peer-supported open dialogue (POD) werkt een cliënt samen met het persoonlijke netwerk én professionele hulpverleners aan een psychiatrisch probleem. Het is een behandelvorm die cliënt en omgeving centraal stelt. Helpt deze aanpak mensen inderdaad om de eigen hulpbronnen beter in te zetten?

### Waarom belangrijk?

De ggz van de toekomst richt de zorg vooral op herstel, veerkracht en eigen regie van cliënten en hun netwerk. Als een behandelteam meer coachend in gesprek gaat, kom je samen met cliënten en naasten tot betere behandelkeuzes. Dat betekent: niet uitgaan van symptoombestrijding, maar van persoonlijke doelen.

### Wat is er ontwikkeld of onderzocht?

De implementatie van de POD-methodiek gaat samen met het ontwikkelen van een ondersteunende e-health-toolkit die cliënten en naasten stimuleert bij herstel en zelfredzaamheid. Het POD-team werkt in co-creatie met ervaringsdeskundigen en deelnemende behandelaren aan de implementatie van de tools.

### Wetenswaardigheden

POD werkt met een netwerkbijeenkomst waarbij iedereen aanwezig is die betrokken is bij de hulpvraag. Ieders verhaal is belangrijk en heeft betekenis. Het doorvragen en zonder oordeel luisteren, geeft de ander het gevoel dat hij of zij gehoord wordt. Dit creëert ruimte om samen een passende oplossing te vinden.

### Uitvoerende

GGZ Eindhoven  
ZonMw-project 638030001

---

## Herstelbevordering bij verward gedrag én een ernstige psychische aandoening

### Vraagstuk

Binnen de regio 's-Hertogenbosch zijn diverse zorg- en veiligheidsinstellingen actief in de behandeling en begeleiding van mensen met verward gedrag. Kan een betere samenwerking met iemands netwerk bijdragen aan het persoonlijk en maatschappelijk herstel van deze mensen?

### Waarom belangrijk?

Een deel van de mensen met verward gedrag heeft ernstige psychische problematiek. Deze groep loopt het risico de grip op hun leven te verliezen en zichzelf of anderen schade te berokkenen. Voor hen is een gecoördineerd zorgnetwerk nodig, inclusief een nauwe samenwerking met het informele netwerk.

### Wat is er ontwikkeld of onderzocht?

Medewerkers zijn geschoold in samenwerken met het netwerk van cliënten. Daarbij zijn ook ervaringsdeskundigen en naasten betrokken. Afstemming tussen ggz en sociaal wijkteam voorkomt dat mensen tussen wal en schip vallen. De aanpak wordt nu toegepast in zes regionale Reinier Zorgnetwerken.

### Wetenswaardigheden

In de psychiatrie is soms te weinig aandacht voor het netwerk van de persoon in kwestie, terwijl daarin vaak mensen 'mee lijden' onder de problematiek. Dit project werkt daarom met diverse methodieken die het netwerk betrekken, zoals ART: actief herstel ('recovery') in de triade, ofwel de driehoek cliënt, behandelaar en familie.

### Uitvoerende

Reinier van Arkel Groep  
ZonMw-project 638030002

---

## Helpt je levensverhaal bij herstel van persoonlijkheidsstoornissen?

### Vraagstuk

Persoonlijkheidsstoornissen zijn psychische aandoeningen met een star patroon van gedachten, gevoelens, en gedragingen. Het is van belang de mens en de stoornis goed uit elkaar te houden; je bent niet je stoornis, maar kunt er wel last van hebben. Helpt het vertellen van je levensverhaal je te leren leven met je stoornis?

### Waarom belangrijk?

Psychotherapie helpt bij persoonlijkheidsstoornissen, maar cliënten ervaren daarmee nog niet per se persoonlijk en maatschappelijk herstel. Hun klachten komen soms ook terug. Het is dus nodig om naast psychotherapie manieren te vinden voor een meer duurzaam herstel, passend bij iemands leven.

### Wat is er ontwikkeld of onderzocht?

Uit een ontwerpstudie bleek een breed draagvlak onder mensen met persoonlijkheidsstoornissen en behandelaren voor een verhalende groepsinterventie die sociaal en persoonlijk herstel bevordert. De interventie die in de ontwerpstudie ontwikkeld werd, Een Sterk Verhaal, is vervolgens in een haalbaarheidsstudie geëvalueerd.

### Wetenswaardigheden

De deelnemers schrijven hun levensverhaal aan de hand van een duidelijke structuur, gebaseerd op elementen die volgens de wetenschappelijke literatuur bijdragen aan een herstelproces. Deelnemers en behandelaren waarderen de interventie positief. Er is een implementatietoolkit ontwikkeld met een handleiding en training voor behandelaren en werkmateriaal voor deelnemers.

### Uitvoerende

Universiteit Twente, GGNet, de LevensStudio  
ZonMw-project 636330003

---

## Hoe kun je mensen met psychische problemen laten meedoen in de wijk?

### Vraagstuk

Als de wijken in Amsterdam-Zuid ggz-vriendelijk worden, kunnen mensen met psychosociale en psychiatrische problematiek volwaardig meedoen. Kan een betere samenwerking tussen ervaringsdeskundigen, behandelaren en ondersteuners in het sociaal domein hieraan bijdragen?

### Waarom belangrijk?

In Amsterdam-Zuid wonen ruim 3.000 mensen boven de 18 met ernstige psychische problemen. Korte lijnen tussen zorg en welzijn zijn nodig om snel te schakelen en het netwerk van deze mensen in beeld te krijgen. De inbreng van ervaringsdeskundigen is belangrijk voor herkenning en erkenning: je bent niet de enige.

### Wat is er ontwikkeld of onderzocht?

GGZ in de Wijk combineert individuele ondersteuning met een aanpak op collectief niveau. De EDplaats is een herstelwerkplaats waar mensen elkaar ondersteunen bij het hanteren van problemen. Een team van ggz-coaches vormt de schakel tussen ggz en welzijnsvoorzieningen. Zij trainen andere werkers in de wijk.

### Wetenswaardigheden

De EDplaats verwelkomt per maand tussen de 100 en 120 bezoekers. De ggz-coaches welzijn en zorg en een team van ervaringsdeskundigen hebben in twee jaar tijd 160 cliënten begeleid naar voorzieningen in de wijk. 125 vrijwilligers en professionals zijn getraind in het omgaan met mensen met ggz-problematiek.

### Uitvoerende

Gemeente Amsterdam  
ZonMw-project 638030004

---

## Hoe kun je zelf beter omgaan met een chronische depressie?

### Vraagstuk

Zelfmanagement helpt mensen met terugkerende depressies om in het dagelijks leven beter om te gaan met hun klachten. Veel mensen met depressies hebben daarvoor zelf strategieën gevonden. Kunnen anderen baat hebben bij hun ervaringsdeskundigheid? En is er een tool te ontwikkelen om deze kennis uit te wisselen?

### Waarom belangrijk?

Maar liefst 20 procent van de mensen met een depressie houdt chronisch last van hun problemen. Terugkerende depressies kunnen grote gevolgen hebben, tot suïcidaliteit aan toe. Na enige tijd helpt therapie ook niet goed meer. Maar zelfmanagement blijkt juist nog wel kansen te kunnen bieden voor herstel.

### Wat is er ontwikkeld of onderzocht?

In interviews is achterhaald of ervaringskennis relevant kan zijn voor herstel. Er bleek veel behoefte aan uitwisseling van ervaringen. Hiervoor is een online platform ontwikkeld: Depressie Connect. Daar kunnen mensen met een depressie elkaar ontmoeten en profiteren van ervaringskennis van anderen.

### Wetenswaardigheden

In de ontwikkeling van ervaringskennis gaat het onder meer om inzicht in de problemen en het zelf bedenken van manieren daarmee om te gaan. Centrale thema's in zelfmanagementstrategieën zijn onder meer autonomie, sociale steun en gelijkwaardige relaties. Ook toekomstperspectief en betekenisgeving zijn relevant.

### Uitvoerende

Pro Persona Expertisecentrum Depressie  
ZonMw-project 636330006

---

## Meer eigenwaarde, ook voor mensen die regelmatig over de schreef gaan

### Vraagstuk

Er zijn mensen die veel persoonlijke problemen hebben. Een deel van hen komt ook regelmatig in aanraking met justitie. Een baan kan enorm helpen je weer nuttig, minder eenzaam en serieus genomen te voelen. Zijn leerwerkprojecten effectief om mensen persoonlijk en maatschappelijk te laten herstellen?

### Waarom belangrijk?

De groep zogeheten veelplegers heeft vaak forse psychische problemen en er is regelmatig sprake van (vermoedens van) een verstandelijke beperking. Met een strafblad en alle bijkomende problematiek, valt het deze mensen niet mee om een stabiele werkplek te vinden.

### Wat is er ontwikkeld of onderzocht?

Er zijn veel moderne leerwerkprojecten, zoals barista-trainingen of praktische opleidingen onder leiding van vakmensen, die soms zelf ook ervaringsdeskundig zijn. Dit project zocht naar de werkzame elementen die maken dat deelnemers meer eigenwaarde krijgen en alternatieven vinden om op eigen benen te staan.

### Wetenswaardigheden

De onderzochte leerwerkprojecten hanteren een innovatieve werkwijze om deelnemers te motiveren en te ondersteunen in hun re-integratie. Ze leiden op tot een aantrekkelijk beroep middenin de samenleving. De projecten worden getrokken door stevige vakmensen, die voor deelnemers serieuze rolmodellen zijn.

### Uitvoerende

GGz Eindhoven  
ZonMw-project 636330007

---

## Hoe kun je als cliënt en hulpverlener samen werken aan herstel?

### Vraagstuk

Mensen met complexe psychische problemen voelen zich vaak niet gehoord of gezien door professionals. Ze vinden dat de zorg te veel gericht is op problemen en te weinig op oplossingen of hun kwaliteiten. Ergens gaat iets mis in de match tussen behoefte en aanbod. Kunnen cliënt en professional dat samen verbeteren?

### Waarom belangrijk?

Effectieve hulp komt alleen tot stand bij een goede samenwerkingsrelatie tussen cliënt en professional. Zonder constructieve werkrelatie krijgen mensen soms geen passende zorg, waardoor hun problemen kunnen verergeren. Er zijn praktische handvatten nodig om deze werkrelatie samen te verbeteren.

### Wat is er ontwikkeld of onderzocht?

Samen met cliënten en professionals is de Methodisch Samen Werken-methodiek ontwikkeld. Hulpverleners krijgen een training en de methodiek is op bruikbaarheid onderzocht. Cliënten en begeleiders zijn tevredener over de samenwerking en ervaren meer structuur in de gesprekken.

### Wetenswaardigheden

Belangrijk in de gespreksaanpak is oordeelvrij luisteren naar wat een cliënt vertelt. En laten merken dat je wilt begrijpen wat hem of haar tot bepaalde acties brengt. Methodisch Samen Werken zorgt ervoor dat de gesprekspartners gericht over thema's praten die ze beiden belangrijk vinden.

### Uitvoerende

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen  
ZonMw-project 638030008

---

## Hoe kom je duurzaam aan het werk met autisme?

### Vraagstuk

Het hebben van werk heeft een positieve invloed op de mentale gezondheid. Slechts een kwart van de mensen met autisme heeft een baan, mede door problemen die met hun aandoening samenhangen. Kan een online zelfmanagement-tool hen ondersteunen bij het vinden en behouden van werk dat goed bij ze past?

### Waarom belangrijk?

Voor mensen met autisme – zo'n 1% van de bevolking – is het krijgen en behouden van regulier betaald werk een forse uitdaging. Ze willen meestal graag, maar driekwart lukt het niet om duurzaam mee te doen op de arbeidsmarkt. Een betere match tussen talent en werk is nodig om meer mensen aan het werk te krijgen.

### Wat is er ontwikkeld of onderzocht?

WerkWeb-Autisme is een online platform met informatie, oefeningen en tools rond studie en werk. Het platform is bedoeld voor studenten, werkzoekenden, werknemers en werkgevers/coaches. Een persoonlijk ontwikkelprofiel (POP) geeft inzicht in sterke punten, verbeterpunten en de steun die nodig is. Waar mogelijk is er ondersteuning van een coach.

### Wetenswaardigheden

Veel activiteiten binnen het project worden uitgevoerd door mensen met autisme; van het vertalen van het WERKboek tot het realiseren van de techniek achter de website. Een deelnemer: 'In plaats van continu te focussen op wat ik fout doe, draait het hier heel erg om positieve feedback.'

### Uitvoerende

UMCG  
ZonMw-project 636330004

---

## ‘Verbindende hulverlening’ om ernstig beschadigde mensen te laten aansluiten

### Vraagstuk

Samen leven met mensen die vaak in een crisis zitten – ‘outsiders’ heten ze in dit project – vergt een heel andere benadering van hulp en ondersteuning. Zorg en behandeling zijn nooit meer dan een middel. Wie de hulprelatie ziet als co-creatie, gaat ervan uit dat de betrokkenen zelf hun doelen bepalen. Hoe werkt dit?

### Waarom belangrijk?

In Groningen leven ongeveer 70 ernstig beschadigde en/of geïsoleerde burgers die soms ook overlast geven. Opgelegde hulp werkt meestal niet. Deze mensen voelen zich buitengesloten en vanwege hun beperkingen en slechte ervaringen – ook in de ggz – slagen ze er niet in mee te doen. Terwijl ze dat wel zouden willen.

### Wat is er ontwikkeld of onderzocht?

Dit experiment zoekt naar manieren om mensen te verleiden weer mee te doen in de samenleving. De twaalf deelnemers krijgen de gelegenheid zelf de verantwoordelijkheid te ervaren voor hun eigen doen en laten, en zo meer grip te krijgen op hun eigen leven. Daarbij is ook aandacht voor rol en belangen van de omgeving.

### Wetenswaardigheden

Mensen gebruiken hun eigen woorden en beelden die duiden wat er psychisch speelt. Vaak zijn die anders dan in de ggz gebruikelijk. Hierover zijn brochures gemaakt. Beschadigde mensen zijn experts in overleven van onmogelijke omstandigheden. Hun kennis en ervaring zijn nuttig om te ontdekken hoe je meer uit het leven kunt halen met passende hulp en aantrekkelijke doelen.

### Uitvoerende

Lentis

ZonMw-project 638030005

---

## Persoonsgerichte zorg bij genderdysforie

### Vraagstuk

Bij transgender personen komt de ervaren genderidentiteit niet overeen met hun lichaam. Als dit leidt tot ernstige klachten, is er sprake van genderdysforie. Het lichaam ‘aanpassen’ aan iemands identiteit is een optie, maar er zijn ook andere mogelijkheden. En niet iedere transgender persoon wil precies hetzelfde. Hoe maak je keuzes in deze kwetsbare episode in je leven?

### Waarom belangrijk?

Het ontbreekt aan voldoende houvast voor transgender personen en zorgverleners om gezamenlijke keuzes te maken voor de beste behandeling. Daarbij moeten zorgverleners meer uitgaan van wat voor de personen in kwestie zelf het belangrijkste is. En wat volgens henzelf nodig is om hun weg te vinden.

### Wat is er ontwikkeld of onderzocht?

De verschillende behandelopties hebben medische én psychologische voor- en nadelen. Het project ontwikkelt hulpmiddelen, zoals een keuzehulp ter ondersteuning van gezamenlijke besluitvorming en een instrument om zorguitkomsten (PROMs) te meten die voor de transgenderpopulatie zelf belangrijk zijn.

### Wetenswaardigheden

Operaties en hormoonbehandeling zijn lange tijd leidend geweest, terwijl voor transgender personen psychische en sociale factoren ook een belangrijke rol spelen. Bij het zorgproces zijn dus veel verschillende disciplines betrokken. Zorgverleners krijgen steeds meer een faciliterende rol in het ondersteunen van transgender personen.

### Uitvoerende

Amsterdam UMC - locatie VUmc

ZonMw-project 636330001

---

## Visies van cliënten, naasten en behandelaren op herstel

### Vraagstuk

Mensen met ernstige psychische aandoeningen (EPA) ondervinden problemen of beperkingen op meerdere levensgebieden. Het ondersteunen van hun persoonlijk en maatschappelijk herstel is een belangrijk doel in de geestelijke gezondheidszorg. Hoe kijken cliënten, naasten en behandelaren hiernaar?

### Waarom belangrijk?

Veel hulpverleners die werken met mensen met EPA ervaren nog een kloof tussen wetenschappelijke kennis en praktijkkennis over herstel, opgedaan uit ervarings- en herstelverhalen. Dit maakt het voor hulpverleners moeilijker om persoonsgerichte zorg concreet te maken. Hoe vertaal je bestaande kennis naar jouw praktijk?

### Wat is er ontwikkeld of onderzocht?

In het onderzoek is kennis verzameld over vier nog onderbelichte thema's: (1) verschillen tussen mannen en vrouwen; (2) de visie op herstel door de drie partijen in de triade (cliënt, naaste, behandelaar); (3) het herstelproces van naasten zelf; en (4) het betrekken van cliënten die langdurig opgenomen zijn.

### Wetenswaardigheden

Verwachtingen van anderen én de persoon zelf over man/vrouw-zijn spelen een rol, meer dan het geslacht op zich. Interventies die een open gesprek op gang helpen, kunnen de samenwerking ten goede komen en het herstel van cliënten én naasten bevorderen.

### Uitvoerende

Arkin

ZonMw-project 636330002

---

## Middelengebruik verminderen bij een licht verstandelijke beperking

### Vraagstuk

Problematisch middelengebruik komt veel voor bij mensen met een licht verstandelijke beperking. Ze kunnen daardoor problemen krijgen op hun werk of dagbesteding. Of de relatie met familie of vrienden raakt verstoord. Helpt een passend behandelaanbod in combinatie met een herstelgerichte app deze groep effectief?

### Waarom belangrijk?

In de zorg voor mensen met een licht verstandelijke beperking is een grote behoefte aan passend behandelaanbod gericht op herstel bij problematisch middelengebruik. Essentieel voor een goede aanpak is het samenbrengen van expertise uit de gehandicaptenzorg, verslavingszorg en geestelijke gezondheidszorg.

### Wat is er ontwikkeld of onderzocht?

Take it Personall+ is een behandeling die zich richt op middelengebruik én persoonlijk en maatschappelijk herstel. De app TIP! helpt wanneer deelnemers het moeilijk vinden geen alcohol of drugs te gebruiken. Zij beantwoorden daarin vragen over de aandrang te gebruiken. Een begeleider kijkt mee en helpt waar nodig.

### Wetenswaardigheden

Take it Personall+ sluit goed aan bij de doelgroep. Deelnemers zeggen dat de aanpak ze heeft geholpen te minderen of te stoppen met middelengebruik. Ze krijgen een positiever beeld van zichzelf, het lukt ze om werk te vinden en deelnemers verbeteren hun sociale relaties.

### Uitvoerende

Pluryn/Intermetzo

ZonMw-project 636330005

---

## Kun je door zelfhulp een eigen plan gaan trekken bij verward gedrag?

### Vraagstuk

In Amsterdam Nieuw-West zijn ervaringswerkers een burgerinitiatief gestart voor het herstel van mensen met verward gedrag. Het initiatief bestond uit zelfhulpgroepen en Eigen Kracht-conferenties. Lukt het om dit aanbod structureel beschikbaar te houden in de wijk, met ervaringsdeskundige bewoners als uitvoerders?

### Waarom belangrijk?

Mensen met verward gedrag missen vaak perspectief. Zelfhulp werkt aantoonbaar preventief en de-escalierend, en het kunnen maken van een eigen plan van aanpak biedt vaak een uitweg uit een crisis. Zo ervaren mensen weer ruimte voor eigen regie en pakken zelf de verantwoordelijkheid voor hun leven weer op.

### Wat is er ontwikkeld of onderzocht?

In zelfhulpgroepen bieden mensen die iets vergelijkbaars doormaken elkaar steun. Een Eigen Kracht-conferentie is een proces waarin de hoofdpersoon, de familie en het netwerk aan een eigen plan werken. Deelnemers analyseerden gedurende het project met interviews de ontwikkeling in hun eigen levensverhaal.

### Wetenswaardigheden

Hoewel de meerwaarde van de aanpak is onderkend, ontbreekt het aan logische financieringsbronnen. Hierdoor is het niet mogelijk gebleken de zelfhulpgroepen en de Eigen Kracht-aanpak na de projectperiode voort te zetten. Bij voldoende financiering is de aanpak een inspirerend voorbeeld voor herstelbevordering.

### Uitvoerende

Kringwijs

ZonMw-project 638030006

---

## Stand up: verward gedrag bij jeugd met een migratieachtergrond

### Vraagstuk

Met de Live Online Leren-methode (LOL) kunnen wijkteams en jeugdhulpprofessionals een sluitende aanpak realiseren bij vroege signalering van verward gedrag bij kinderen en jeugdigen uit gezinnen met een migratieachtergrond. Is deze aanpak te implementeren in integrale (wijk)teams?

### Waarom belangrijk?

Migrantjongeren zijn ondervertegenwoordigd in de lichte, vrijwillige jeugdhulp en oververtegenwoordigd in de zware, gedwongen jeugd-ggz. Vroegsignalering kan mogelijk veel problemen voorkomen. Via gerichte psycho-educatie kunnen ervaringsdeskundigen en naasten bovendien hun zelfredzaamheid bevorderen.

### Wat is er ontwikkeld of onderzocht?

Multidisciplinaire teams krijgen na een basistraining een jaar lang intensieve ondersteuning bij de implementatie van passende interventies via de online LOL-school. Ervaringsdeskundigen en naasten werken intussen aan hun zelfredzaamheid, manieren van vroegsignalering en samenwerking met professionals.

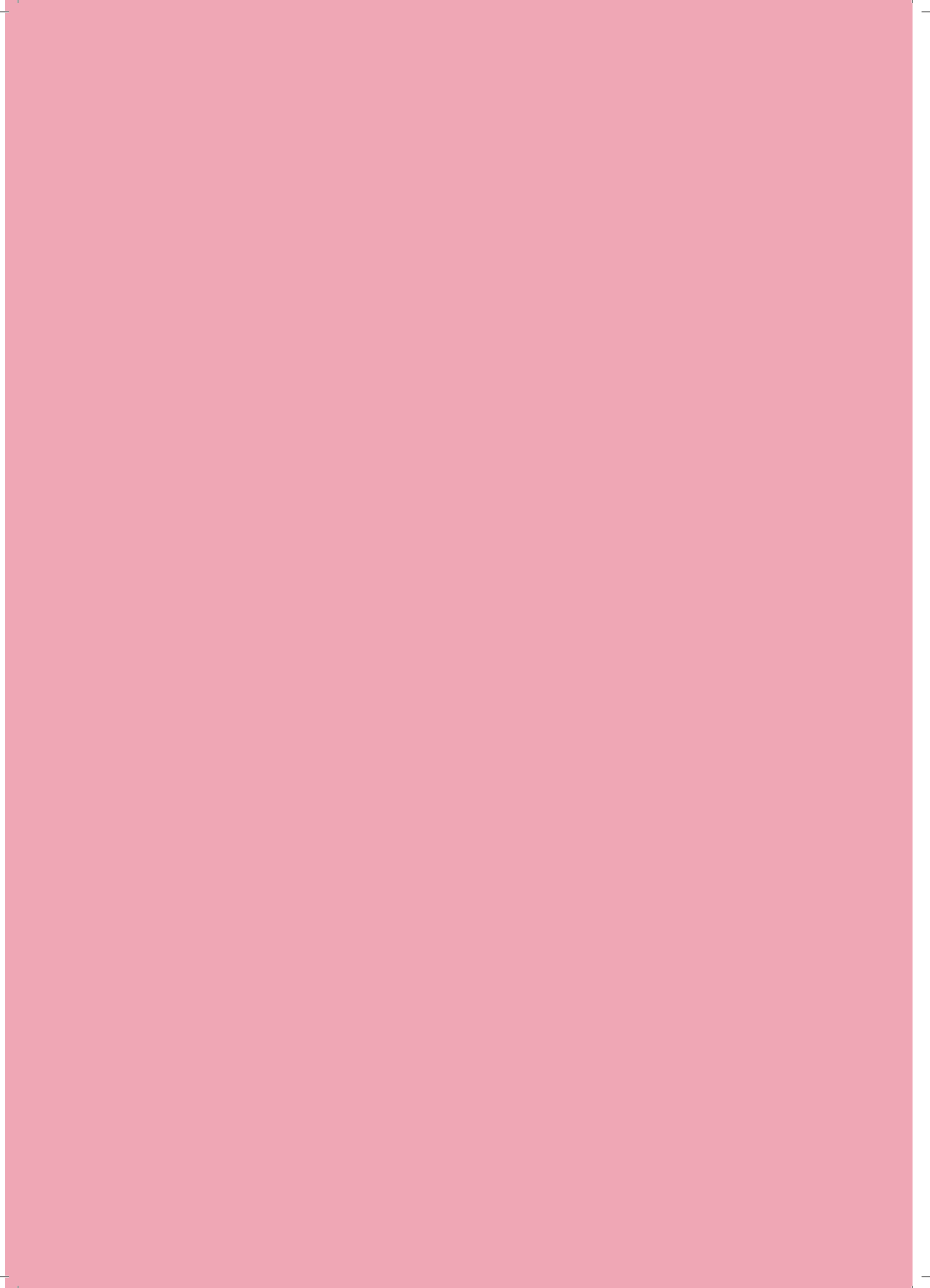
### Wetenswaardigheden

In het eerste jaar hebben ongeveer 50 professionals in jeugdhulp- en wijkteams in Nijmegen en Rotterdam deelgenomen, inclusief online ondersteuning en intervisie. In focusgroepen hebben ouders en migrantjongeren (ook met een licht verstandelijke beperking) meegepraat over psychische problematiek.

### Uitvoerende

GGNet

ZonMw-project 638030007





# Nawoord

Hoe vertel je wat de opbrengsten zijn van projecten die steun bieden aan mensen met psychische kwetsbaarheid? Die vraag hield ons wel even bezig. Als ZonMw financieren we initiatieven die uitzoeken hoe we de zorg en gezondheid kunnen verbeteren. Dat doen we met alle betrokkenen samen, van cliënten tot beleidsmakers. En we helpen ervoor te zorgen dat deze kennis wordt benut. Maar soms is de werkelijke waarde van die kennis nauwelijks te beschrijven. Je moet dan als het ware kunnen voelen waar het om te doen is. En dat is precies wat we willen bereiken met dit boek.

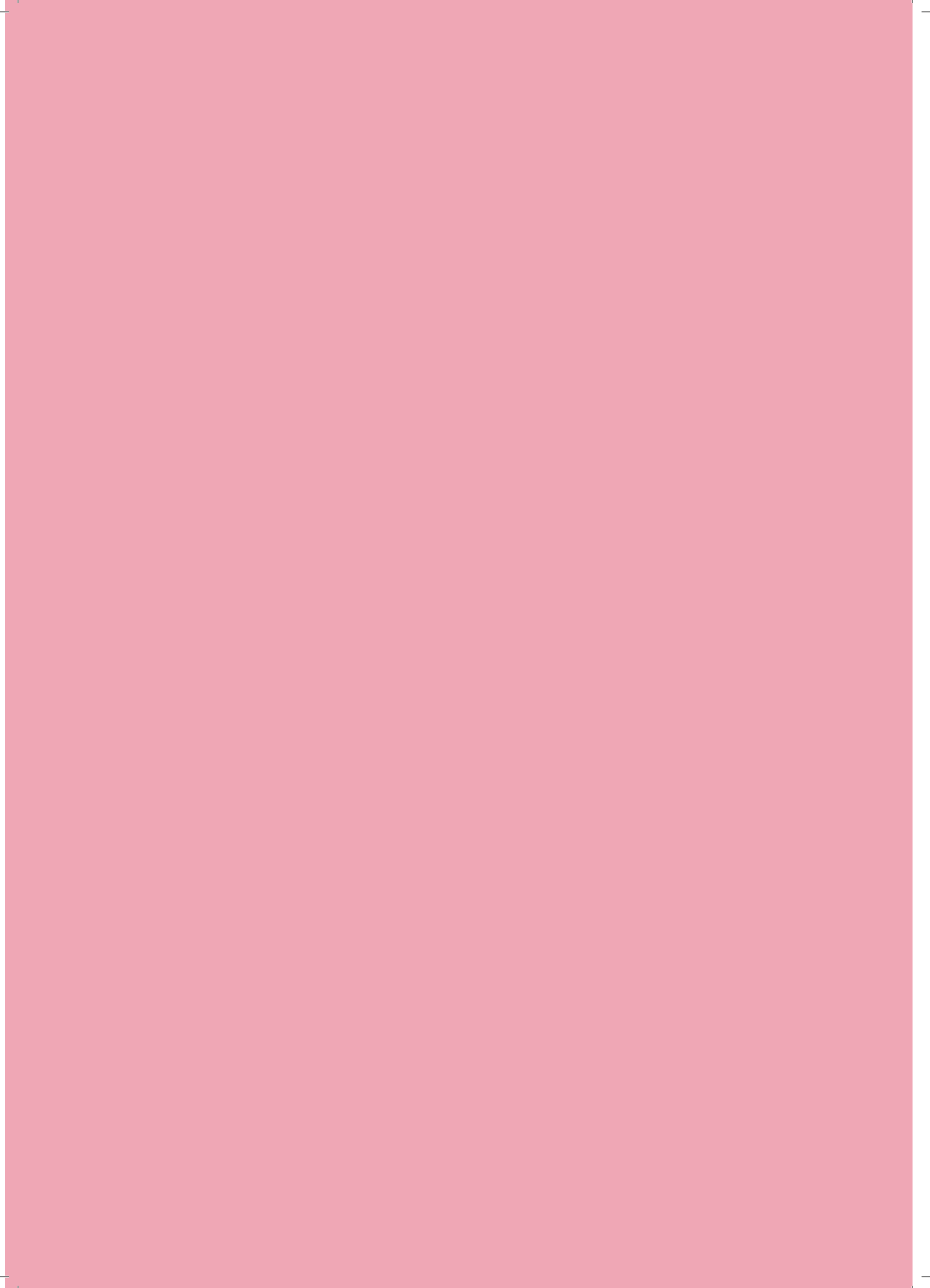
Psychische kwetsbaarheid is van alle tijden. En ook de worsteling hoe we er als samenleving naar kijken en mee omgaan. De medische invalshoek heeft daarop lange tijd een stempel gedrukt. Alsof die kwetsbaarheid iets is wat we kunnen fixen – of niet. Totdat gaandeweg, mede onder druk van de cliëntenbeweging, duidelijk werd dat een bredere blik veel meer recht doet. Hoe kunnen mensen een betekenisvol leven leiden, ook al is er die psychische kwetsbaarheid? Vanuit die optiek hebben we het dan over ‘herstel’. En over belangrijke levensaspecten, zoals wonen, ergens bij horen, weer ouder kunnen zijn voor je kind, en ook zingeving.

Bij ZonMw geloven we in die brede, persoonsgerichte benadering. Daarom ondersteunen we projecten die willen uitzoeken welke herstelondersteunende aanpakken werken. Een voorwaarde is wel dat hulpverleners en onderzoekers daarbij nauw samenwerken met de mensen om wie het te doen is. Anders zouden we in de verbeteringslag alsnog over hen beslissen, in plaats van met hen de zoektocht aangaan.

Er valt veel te vertellen over de meest recente herstelprojecten die we hebben gefinancierd en wat ze opleveren. In dit boek laten we verschillende betrokkenen hierover aan het woord. Maar wie het verhaal het beste kunnen vertellen, zijn de mensen die zelf met hun psychische kwetsbaarheid hebben te dealen. Soms een leven lang. Daarom staan hun verhalen centraal in dit boek. Dat is bijzonder, juist vanwege die kwetsbaarheid. Zeven mensen lieten zich interviewen en fotograferen om met hun verhaal bij te dragen aan het denken over betere zorg. Vaak ook lukte het niet om mensen te vinden of te vragen. Gewoonweg omdat het leven soms te kwetsbaar is om uit te vergroten, een gezicht te geven, op te rakelen en in woorden te vervatten. Maar erg genoeg ook vanwege het maatschappelijk stigma dat je zomaar een leven lang kan achtervolgen. Het boek is dan ook een uitsnede van een groter geheel, een bladerboek, waarachter nog een hele wereld met verhalen schuilgaat.

Met dit boek laten we je een moment onder de huid kruipen van mensen en hun kwetsbaarheid. We hopen dat hun verhalen je raken en je denken verrijken. Hoe verschillend mensen ook zijn, je voelt wat er gebeurt als er oog is voor hun eigen proces om het leven weer richting en betekenis te geven. Dat maakt een van de belangrijkste opbrengsten van de herstelprojecten zichtbaar. Het is juist de persoonlijke aandacht voor wat écht belangrijk is in iemands leven, wat het begin kan zijn van herstel.

Véronique Timmerhuis  
directeur ZonMw



## Wie we bedanken

Veel mensen hebben meegewerkt aan dit boek. Zonder hen hadden we dit boek nooit kunnen maken. Om wie gaat het?

- We zijn veel dank verschuldigd aan de mensen die hun persoonlijke verhalen wilden delen in het boek. Het gaat om Arian, Irene, Jaap, Jimmy, Shakier, Mohamed en Mylène. Hun openheid en vertrouwen maakten diepe indruk.
- We bedanken de ‘omstanders’ die wilden vertellen waarom zij brood zien in de herstelbevorderende interventies: Madelon Bos, Nienke Donders, Marlou Heskes, Esther Rook, Renée Rosenboom, Debby Veens en Nelis Veldman.
- Hulpverleners, projectleiders en onderzoekers maakten het mogelijk om de verhalen over de herstelondersteunende interventies te kunnen optekenen. Het gaat om: Jessy Berkvens, Cynthia Blaauw, Chris van der Kroon, Jeanet Landsman, Zillah Loderus, Silvia Pol, Renee Sagel, Dorien Smit en Gerben Westerhof. Ook brachten zij ons in contact met mensen die zich wilden laten portretteren in dit boek.
- We bedanken ook alle anderen die met ons meedachten, tips gaven, ingangen zochten, de weg wezen en gesprekken mogelijk maakten. Dat waren er nogal wat. Ook hun ondersteuning was van onschatbare waarde.
- Het hoofdstuk ‘Van medisch handelen naar ruimte voor een persoonlijke zoektocht’ is tot stand gekomen met veel dank aan de uitgebreide gesprekken met:
  - Philippe Delespaul (hoogleraar innovatie in de ggz, Maastricht University)
  - Mark van der Gaag (hoogleraar klinische psychologie, Vrije Universiteit Amsterdam en als commissielid betrokken bij de totstandkoming van de projecten in dit boek)
  - Wilma Boevink (onderzoeker, ervaringsdeskundige en directeur User Research Centre)

## Geraadpleegde bronnen

Om meer zicht te krijgen op de ontwikkelingen rond herstel zijn bij het maken van het hoofdstuk 'Van medisch handelen naar ruimte voor een persoonlijke zoektocht' de volgende bronnen geraadpleegd:

- Boertien, D., & Harmsen, K. (2018). Goede praktijken van herstelondersteunende zorg. Utrecht: Werkplaats Herstelondersteuning.
- Delespaul, P., Milo, M., Schalken, F., Boevink, W., & Van Os, J. (2018). Goede GGZ! Nieuwe concepten, aangepaste taal en betere organisatie. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Hendriksen, A., Van Wamel A., & Van Rooijen S. (2014). Herstelondersteunende zorg. Kennisbundel voor docenten zorg & welzijn. Utrecht: Vilans, Trimbos-instituut, V&VN, Calibris.
- Langedijk, J. (2018). Praktijkboek herstelondersteunende zorg. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Van Esveld, E. (2020). Positieve Gezondheid in de GGZ. Nurse Academy GGZ, 2020 (2), 42-47.
- Van Staveren, R. (2018). Hart voor herstel. Werken aan een menswaardige ggz. Utrecht: de Tijdstroom.

## Maken de verhalen veel bij je los?

Neem dan contact op met je huisarts of hulpverlener, of ga naar De Luisterlijn (bellen naar 0900-0767 of chatten/mailen via [www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl)).  
Heb je gedachten over zelfdoding, bel dan 0800-0113.

## Colofon

### Titel

Binnen de buitenkant  
de waarde van herstelondersteunende zorg  
bij psychische kwetsbaarheid

### Concept en creatieve aansturing

Cecile Vossen, Buren

### Persoonlijke verhalen, gedicht, de context

Cecile Vossen, Buren

### Fotografie

Ringel Goslinga, Amsterdam

### Projectverhalen en -samenvattingen

Marc van Bijsterveldt, Baarn

### Eindredactie

ZonMw i.s.m. Marc van Bijsterveldt, Baarn

### Grafisch ontwerp

Ontwerpstudio Spanjaard, Maartensdijk

### Druk

Quantas, Rijswijk

### Bestelinformatie

Deze publicatie bestellen? Dat kan kosteloos via  
[www.zonmw.nl/binnendebuitenkant](http://www.zonmw.nl/binnendebuitenkant).

Uitgave ZonMw, maart 2021

Teksten overnemen uit deze publicatie is toegestaan,  
mits de bron duidelijk wordt vermeld.