

Herstelondersteuning

Herstel als vertrekpunt

Herstel is een persoonlijk, sociaal én maatschappelijk proces waarin mensen na ontwrichtende ervaringen opnieuw richting geven aan hun leven. Het gaat om het hervinden of herijken van identiteit, betekenis, verbondenheid en regie. Herstel betekent niet “weer worden zoals vroeger”, maar leren leven met wat er is op een manier die past bij wie iemand is en wat van waarde is voor die persoon.

Herstel voltrekt zich vooral in het dagelijks leven: in relaties, wonen, werken, leren, vrije tijd, zingeving en maatschappelijke rollen. Het is ingebed in sociale omstandigheden, kansen en belemmeringen, steun en soms ook uitsluiting. Zorg kan herstel ondersteunen, maar niet overnemen. Het eigenaarschap ligt bij de persoon zelf.

De beweging naar herstelondersteunend werken

Herstelondersteunend werken vraagt een ontwikkelrichting in perspectief en praktijk: van vooral klachtgericht handelen naar ondersteuning die meebeweegt met iemands herstelproces in samenhang met zijn of haar leven en context.

Professionals blijven deskundig in diagnostiek en behandeling, maar zetten die expertise relationeler en meer afgestemd in. De kern is niet het toepassen van één methode, maar afstemmen: samen onderzoeken wat helpend is, wat niet helpt, welke doelen richting geven en welke ondersteuning daarbij past. Dat vraagt balanceren tussen interveniëren, ruimte laten en soms tijdelijk overnemen, steeds in dialoog met patiënt en waar gewenst met naasten.



Wat betekent dit in het dagelijks handelen?

In de praktijk betekent herstelondersteunend werken dat professionals:

- ➔ **Aansluiten bij het levensverhaal en betekenisgeving**
Je begint bij het verhaal: wat speelt er, wat betekent het, wat is belangrijk voor iemands leven?
- ➔ **Samen beslissen en ruimte maken voor regie**
Keuzes worden gemaakt in dialoog. Regie betekent passende invloed op doelen, tempo en samenwerking, niet “alles alleen moeten doen”.
- ➔ **Ervaringskennis erkennen als volwaardige bron**
Ervaringskennis van patiënten, naasten én ervaringsdeskundigen krijgt expliciet plek naast professionele kennis.
- ➔ **Naasten en netwerk betrekken waar gewenst en passend**
Je maakt dit actief bespreekbaar: wie zijn belangrijk, wie wil iemand betrekken, en met welke rol? De patiënt houdt regie over die keuze.
- ➔ **Herstel verbinden met maatschappelijke rollen**
Ondersteuning sluit aan op wonen, werken, leren, relaties, vrije tijd en zingeving: herstel krijgt vorm in meedoen en dagelijks leven.
- ➔ **Oog hebben voor sociale factoren**
Stigma, armoede, eenzaamheid, (on)veiligheid en uitsluiting beïnvloeden herstel en worden meegenomen in afwegingen en samenwerking.
- ➔ **Reflectief vakmanschap**
Je onderzoekt eigen aannames, grenzen en handelingsneigingen en blijft leren in het contact en in het team.

Herstelondersteuning is geen afzonderlijke methode of interventie. Het is een manier van denken, kijken en samenwerken die doorwerkt in alle fasen van zorg: van eerste contact en indicatiestelling tot behandeling, begeleiding, evaluatie en afronding.

Samenvattingskaart zorgstandaard Herstelondersteuning

Herstelondersteuning

Relationeel vakmanschap (vaardigheden in het contact)

Herstelondersteunend werken vraagt dat professionals:

- de dialoog kunnen faciliteren en veiligheid creëren (open, authentiek, uitnodigend);
- kunnen omgaan met niet-weten en met onvoorspelbaarheid, zonder meteen te gaan sturen;
- eigen gevoelens van onmacht, pijn of verdriet herkennen en verdragen (en waar passend bespreekbaar maken);
- aandacht hebben voor wat zich in het hier-en-nu aandient en daarop afstemmen;
- naast mensen kunnen staan terwijl zij zelf zoeken, oefenen en leren leven met wat er is;
- het “eigen willen handelen” kunnen uitstellen om ruimte te maken voor ervaringskennis van patiënt en naasten;
- professionele kennis inzetten als perspectiefterruimer, niet als overname van regie.

Accentverschuiving in herstelondersteunend werken

Traditioneel in de zorg

Vaker nadruk op:

- professioneel duiden en interveniëren
- zorg organiseren en problemen helpen oplossen
- kijken naar klachten, beperkingen en risico's
- expertise als leidend vertrekpunt
- betrokkenen vooral betrekken als dat nodig is



Herstelondersteunend

Vaker nadruk op:

- samen betekenis geven en afstemmen op het herstelproces
- ondersteunen, coachen en ruimte maken voor regie
- kijken naar krachten, wensen, context en mogelijkheden
- expertise in dialoog met ervaringskennis (patiënt en naasten)
- samenwerken in triade en netwerk (waar gewenst en passend)

Beide accenten blijven nodig. In herstelondersteunend werken ligt vaker de nadruk op afstemming, relatie en leefwereld.

Ondersteuning: afstemmen en combineren

Herstelondersteuning is geen losse interventie, maar een manier van denken en samenwerken die doorwerkt in alle fasen van zorg. Dat betekent:

- **Stem af** welke vormen van ondersteuning op dit moment helpend zijn (behandeling, begeleiding, peer support, netwerk- en rehabilitatiebenaderingen, digitaal waar passend).
- **Verken en stem af** hoe formele zorg en informele steunbronnen elkaar kunnen versterken.
- **Kies en combineer in dialoog:** ondersteuning beweegt mee met doelen, tempo, draagkracht en context.

Organiseren van herstelondersteuning

Herstelondersteuning vraagt ook iets van organisaties en samenwerking.

Een herstelgerichte organisatie:

- maakt herstel leidend in visie, cultuur en kwaliteitsbeleid;
- creëert ruimte voor reflectie, intervisie en gezamenlijk leren;
- borgt ervaringsdeskundigheid als volwaardige rol in teams én beleid;
- investeert in scholing (houding, relationele vaardigheden, triadisch of in het netwerk samenwerken én methodische kennis);
- werkt samen met sociaal domein, maatschappelijke organisaties en informele netwerken, omdat herstel grotendeels buiten de zorg plaatsvindt.

Leren en verbeteren

Herstelondersteunend werken vraagt voortdurend afstemmen, evalueren en bijstellen.

Daarom is het belangrijk om als team en organisatie samen te blijven leren: wat draagt bij aan herstel zoals mensen dat zelf ervaren, en wat vraagt verdere ontwikkeling?

Kwaliteitsindicatoren kunnen hierbij helpen. Ze zijn geen doel op zich, maar een hulpmiddel om zichtbaar te maken in hoeverre ondersteuning aansluit bij herstel in het dagelijks leven, en om gezamenlijke reflectie te ondersteunen op wat werkt en wat beter kan.

Tot slot

Herstel vindt plaats in het leven van mensen, in relatie tot anderen en binnen een bredere samenleving. Herstelondersteunende zorg vraagt betrokkenheid én bescheidenheid: betrokkenheid om naast mensen te staan, bescheidenheid om te erkennen dat herstel niet van ons is, maar van de ander. Herstelondersteunend werken is daarmee geen aparte werkwijze, maar een houding die het gehele zorgproces doordringt.