

Herstelondersteuning

Het onderwerp

Herstel

Herstel is een individueel proces waarin mensen veerkracht ontwikkelen, leren omgaan met en het leven weer oppakken na ontwrichtende ervaringen. Het gaat om herstel van identiteit, zelfbeeld, zelfvertrouwen, sociale relaties en sociale rollen die als gevolg van psychische en/of verslavingsproblemen aangetast zijn en omvat meer dan de vermindering van ziekteverschijnselen. In herstelprocessen staan de mogelijkheden en krachten van de mens centraal en hebben zij zelf de regie over hun eigen leven.

Belangrijke elementen van herstelprocessen zijn:

- Verbondenheid met anderen: contact met familieleden, vrienden, collega's en meedoen in de samenleving.
- Hoop: doorbreken van stilstand door verkennen en oprekken van grenzen.
- Identiteit: herdefiniëren van klachten en kwetsbaarheid en ontwikkelen van een positief zelfbeeld.
- Betekenisgeving: toekennen van nieuwe betekenissen aan gebeurtenissen (uit het verleden) en aandacht voor zingeving.
- Grip op het eigen leven: persoonlijke groei, opnemen van taken en rollen, keuzes kunnen maken.

Herstelondersteuning

Herstel is een uniek en persoonlijk proces, dat voor elk mens anders is. Aan herstel werken doen mensen zelf en ondersteuning van anderen (en van de zorg) moet aansluiten bij persoonlijke proces. Belangrijk voor die ondersteuning is dat de leefwereld, het levensverhaal, de wensen, behoeften, krachten en mogelijkheden van de mensen die werken aan hun herstel leidend zijn.

Inzet ervaringsdeskundigheid

Ervaringsdeskundigheid is het vermogen om op grond van eigen herstelervaring voor anderen ruimte te maken voor herstel. Inzet daarvan kan een cruciale rol spelen bij herstel. Werken met ervaringsdeskundigheid maakt het gemakkelijker om contact vanuit gelijkwaardigheid en wederkerigheid tot stand te brengen. De inbreng van de eigen ervaringen van een ervaringsdeskundige biedt de ander hoop dat ook in de eigen situatie herstel mogelijk is.

Ervaringsdeskundigheid kan als individuele coaching of ondersteuning worden ingezet, maar ook groepsgewijs in de vorm van bijvoorbeeld herstelgroepen of zelfhulpgroepen.

Houding van professionals

Persoonlijke betrokkenheid, compassie, nabijheid en trouw zijn cruciale elementen van de attitude van ondersteuners. De basishouding van de professional is die van betrokken ondersteuner of coach, die zo nodig intervenueert.

Keernelementen van goede zorg

De generieke module Herstelondersteuning geeft handvatten voor de ondersteuning van mensen met (ernstige) psychische en/of verslavingsproblemen bij hun herstel. Deze handvatten zijn bedoeld voor iedereen die een rol kan spelen bij herstelondersteuning: patiënten zelf, naasten, vrijwilligers, ervaringsdeskundigen, zorgverleners en sociaal werkers.

Meer informatie en alle verwijzingen vindt u in de module. Deze samenvattingskaart richt zich vooral op hulpverleners.

Omslag maken naar herstelondersteuning

Om de omslag naar herstelondersteuning te maken, moeten professionals, teams en organisaties in de gespecialiseerde (ggz-)zorg en in het sociale domein zich de visie zoals beschreven onder herstel en herstelprocessen actief eigen maken (ook door opleiding en training) en deze verder invullen passend bij hun eigen context. In de praktijk:

- Zoek met de patiënt een gezamenlijke taal en een gezamenlijk vertrekpunt voor samenwerking. Vragen als: wat is er met je gebeurd; wat zijn je krachten en kwetsbaarheden; wat is je doel; en wat heb je nodig, kunnen hierbij behulpzaam zijn.
- Achterhaal het levensverhaal van de patiënt en zijn interpretatie ervan en besteed aandacht aan de betekenisgeving en zingeving van mensen met (ernstige) psychische en/of verslavingsproblemen.
- Maak gebruik van rehabilitatie- en netwerkmethoden om maatschappelijk herstel van mensen met psychische aandoeningen te helpen realiseren, zoals: begeleid lotgenotencontact, Systematisch Rehabilitatiegericht Handelen, Strengths model, Individuele Rehabilitatiebenadering, Individuele Vraaggerichte benadering, Illness Management and Recovery, Individuele Plaatsing en Support, Netwerkcirkel en Netwerkcoach.
- Maak zelfstigma en stigmatisering door anderen binnen en buiten de ggz bespreekbaar.
- Besteed aandacht aan spanningsvelden die kunnen bestaan bij het nemen van risico's, de toepassing van drang en dwang en aan verschillen tussen professioneel en persoonlijk perspectief.
- Maak gebruik van instrumenten voor vergroting van zelfregie en het voorkomen van (verergering van) crisis.

Ervaringsdeskundigheid inzetten

- Maak in zorg, sociaal domein en/of bij patiëntinitiatieven de steun van ervaringsdeskundigen toegankelijk. Op individueel niveau kunnen zij worden ingezet als herstelcoach (voor laagdrempelige ondersteuning bij herstel en participatie), als trajectbegeleider (begeleiding naar buurthuis, vrijwilligerswerk e.d.), als kwartiermaker (om voorzieningen en activiteiten toegankelijk te maken) of als familie-ervaringsdeskundige (voor ondersteuning van naasten).
- Verwijs naar de ervaringsdeskundigheid beschikbaar bij zelfhulpgroepen en lotgenotencontact en herstelgroepen, WRAP (Wellness Recovery Action Plan of Herstelgroepen). Deelname aan deze groepen kan het herstelproces van patiënten ondersteunen en hun kwaliteit van leven en zelfregie vergroten.

Samenwerking met naasten

- Bespreek in elke zorgfase de relatie met de naasten en geef aan dat samenwerken het beste is voor de behandeling. Respecteer de keuze van de patiënt. Adviseer naasten hoe zij een positieve bijdrage kunnen leveren aan de begeleiding en behandeling van hun naaste met een psychische aandoening, bespreek wat nodig is voor hun eigen herstel en eventuele ondersteuningsmogelijkheden hierbij.
- Betrek ook familie-ervaringsdeskundigen in ggz- en sociale wijkteams. Zij kunnen ervoor zorgen dat er meer oog komt voor de rol, ervaringen en ondersteuning van betrokken naasten.

Rol, attitude en beroepsuitoefening hulpverlener

Hulpverleners veranderen van rol in de omslag naar herstelondersteuning.

Oude rol hulpverlener

- Hulpverlener vooral interveniërende deskundige
- Hulpverlener zorgt voor en ondersteunt de patiënt
- Hulpverlener kijkt vooral naar beperkingen patiënt
- Hulpverlener maakt weinig gebruik van ervaringen en ervaringskennis patiënt
- Hiërarchische relatie hulpverlener - patiënt
- Hulpverlener zet vooral professionele kennis in
- Hulpverlener betreft soms naasten bij de zorg



Nieuwe rol hulpverlener

- Hulpverlener toont zich tevens een betrokken ondersteuner of coach
- Hulpverlener werkt samen met de patiënt
- Hulpverlener maakt professionele afweging en kijkt naar mogelijkheden patiënt
- Hulpverlener maakt gebruik van ervaringen en ervaringskennis patiënt
- Gelijkwaardigheid tussen hulpverlener - patiënt
- Hulpverlener zet professionele kennis én - afhankelijk van de situatie - persoonlijke ervaringen in
- Hulpverlener werkt in triade (professional, naaste(n), patiënt)

Hoe kunt u als hulpverlener herstel ondersteunen?

- Maak ruimte voor en sluit aan bij het levensverhaal van de patiënt.
- Gebruik het professionele referentiekader terughoudend.
- Werk mensgericht, vanuit gelijkwaardigheid en samenspraak.
- Sluit aan bij het tempo van de patiënt.
- Vraag zowel naar waar iemand last van heeft, als naar dat wat zin geeft.
- Heb vertrouwen en geef hoop; sluit aan bij de sterke kanten en initiatief van de patiënt.
- Stimuleer de patiënt tot onderlinge steun en zoek naar stimulerende factoren voor herstel.
- Reflecteer op het eigen handelen, bijvoorbeeld door intervisie en casuïstiek-besprekingen én door het vragen van feedback aan patiënten.
- Reflecteer op de eigen normen en waarden.

Organisatie van zorg

De organisatie van herstelondersteuning is af te lezen in de figuur, van zelfmanagement, zelfhulp- en herstelgroepen, cliëntinitiatieven, informele hulp en professionele en ervaringsdeskundige hulp tot organisatorische randvoorwaarden in ggz en sociaal domein.

- Voor goede herstelondersteuning werken betrokkenen samen aan geïntegreerde ondersteuning: vanuit het sociale netwerk, ggz, verslavingszorg en het sociale domein. Overweeg deze samenwerking te structureren in Resource Groepen. Maak ook gebruik van de Triadekaart.



- Professionals uit de ggz en het sociale domein met name moeten goed samenwerken om een wijkgerichte aanpak en de geïntegreerde inzet van herstelgerichte methodieken en werkwijzen uit beide domeinen goed van de grond te krijgen. Overweeg de inzet van bijvoorbeeld Eigen Kracht conferenties.
- Zorg voor een steviger focus van F-ACT-teams op herstel en participatie, door rehabilitatiedeskundigen in de teams op te nemen en samen te werken met sociale wijkteams, maatschappelijke organisaties en regionale patiëntinitiatieven (zelfregiecentra, herstelacademies).
- Vanuit de visie op herstelondersteuning is reflectie door hulpverleners op eigen normen, waarden en handelen noodzakelijk. Maak gebruik van casuïstiekbesprekingen, intervisie, supervisie en moreel beraad en vraag feedback aan patiënten.

Voor de aanbevelingen op organisatieniveau, zie de generieke module.