

Inzet van eigen ervaringen

Bij sociaal werk



Noordhoff

Lenny Kruit

2^e editie

Inzet van eigen ervaringen bij sociaal werk

Lenny Kruit

Tweede editie
Noordhoff

Ontwerp omslag: Michiel Uilen

Omslagillustratie: tomozina, iStockphoto

Illustraties in de hoofdstukopeningen: Agnes Loonstra

Foto auteur: L. 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.

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 / 25

© 2025 Noordhoff Uitgevers bv, Groningen/Utrecht, Nederland

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining niet toegestaan.

All rights reserved. Text and data mining not permitted.

ISBN(ebook) 978-90-01-05112-9

ISBN 978-90-01-05111-2

NUR 752

Inhoud

Inleiding 5

1 Visie op ervaringskennis 11

- 1.1 Ervaringen en ervaringskennis 12
- 1.2 Levenservaringen 15
- 1.3 Herstel 20
- 1.4 Herstelbevorderende en herstelbelemmerende factoren 30
- 1.5 Herstelondersteunende zorg 32
- 1.6 Rouw 33
- 1.7 Openheid 35
- Samenvatting 38
- Opdrachten 39

2 Gemengde gevoelens en stigmatisering 43

- 2.1 Feiten en cijfers 44
- 2.2 Kracht en kwetsbaarheid 48
- 2.3 Trots en schaamte 50
- 2.4 Stigma en stigmatisering 54
- 2.5 Verklaringen van stigma's en stigmatisering 61
- Samenvatting 70
- Opdrachten 71

3 De kracht van verhalen 75

- 3.1 Leven in verhalen 76
- 3.2 Fenomenologische benadering 77
- 3.3 Systemische benadering 78
- 3.4 Copingstrategieën 80
- 3.5 Ervaringskennis 85
- 3.6 Het delen van ervaringen 87
- Samenvatting 89
- Opdrachten 90

4	Aan de slag met je ervaringen	95
4.1	Jouw ervaringen uitwerken	96
4.2	Teken je levenslijn	96
4.3	Genogram: de generaties in beeld gebracht	100
4.4	Neem je copingstrategieën onder de loep	102
4.5	Verhalen vertellen met foto's	105
4.6	Op reis door je leven	106
4.7	Vertel je herstelverhaal	110
4.8	Impulsieve reacties opsporen vanuit verwondingen	118
	Samenvatting	126
	Opdracht	127
5	Voordelen en valkuilen bij het inzetten van eigen ervaringen	129
5.1	Inzetten eigen ervaringen	130
5.2	Voordelen	130
5.3	Valkuilen	139
5.4	Ervaringskennis in de organisatie	148
	Samenvatting	155
	Opdracht	156
6	Van ervaring naar de kunst van het inzetten	161
6.1	Een persoonlijk en professioneel leerproces	162
6.2	Motivatie voor het inzetten van ervaringskennis	165
6.3	Expliciete en impliciete ervaringskennis	167
6.4	Doordacht inzetten van ervaringskennis	169
6.5	Drie stappen voor het inzetten van ervaringskennis	174
6.6	Het belang van reflectie	178
	Samenvatting	184
	Opdrachten	185
	Literatuur	187
	Register	193
	Over de auteur	196

Inleiding

De eerste druk van *Inzet van eigen ervaringen*, uitgebracht in 2021, werd geschreven vanuit een sterk gevoel van noodzaak. Mijn doel was om binnen het sociaal domein meer aandacht te vestigen op het professioneel inzetten van persoonlijke ervaringen met ontwrichting, problemen en herstel. Veel professionals in dit veld hebben zelf ingrijpende gebeurtenissen meegemaakt en deze ervaringen zijn een bron van kennis. Als hulpverlener kun je deze levenservaringen op een deskundige manier gebruiken in je contact met anderen.

Binnen het sociaal domein wordt ervaringskennis steeds meer erkend als een waardevolle bron van kennis, naast wetenschappelijke en professionele kennis. Bij ervaringskennis gaat het om wijsheid die is verworven door reflectie op persoonlijke ervaringen. Ervaringskennis is kennis die voortkomt uit ervaringen, in tegenstelling tot kennis die wordt overgedragen door anderen. Hierdoor komt de menselijke rol naar voren en is er sprake van contact maken van mens tot mens, met alle persoonlijke ervaringen die daarin worden meegenomen.

In de jaren na de eerste druk heb ik veel kennis en ervaring opgedaan, wat leidde tot een nieuwe behoefte: het ontwikkelen van concrete handvatten om persoonlijke ervaringen te onderzoeken en te vertalen naar professionele inzichten. Het begrijpen van je eigen verhaal en het verantwoord inzetten daarvan in je werk staat hierin centraal. Ik heb geprobeerd het proces van het functioneel inzetten van ervaringskennis te ontrafelen, wat uiteindelijk heeft geleid tot een drievoudig stappenplan.

Inzet van eigen ervaringen sluit naadloos aan bij de visie op herstelgericht werken, omdat het professionals helpt om vanuit hun eigen doorleefde ervaringen aansluiting te vinden bij anderen, en hen zo te ondersteunen in hun herstelproces. Het draagt bij aan het normaliseren van ontwrichtende ervaringen en moedigt aan deze te zien als een waardevolle bron van kennis.

Je krijgt in *Inzet van eigen ervaringen* theoretische achtergronden aangeleerd. Je vindt daarbij voorbeelden ter verduidelijking en praktische handvatten voor het inzetten van eigen ervaringen. Vragen en oefeningen helpen je om jouw verhaal verder uit te werken en er betekenis aan te geven. Het reconstrueren van je eigen verhaal en het inzetten daarvan in je werk met cliënten, collega's en binnen je organisatie staat centraal.

Opbouw van het boek

Hoofdstuk 1 gaat over ervaringen die we in ons leven opdoen die ingrijpend van aard kunnen zijn en ons diep kunnen raken. Door die ervaringen kwam je misschien tijdelijk in de knel te zitten, maar je vond een nieuw evenwicht en herstel. Wat heeft jou geholpen in je herstel en wat juist niet? Deze eigen ervaringen kunnen een bron van kennis zijn die je kunt inzetten als hulpverlener in het ondersteunen van anderen.

In hoofdstuk 2 komt aan de orde hoe kwetsbaar ons leven is. Uit recente cijfers blijkt dat psychische aandoeningen, seksuele grensoverschrijding, kindermishandeling, huiselijk geweld, armoede en schulden geen uitzonderingen zijn. Mensen die hiermee te maken hebben, kunnen zich kwetsbaar voelen en schaamte ervaren. Maar wanneer je een ontwrichtende situatie te boven bent gekomen, kan dat gevoelens van kracht en trots geven. Soms lopen deze gevoelens door elkaar heen en is er sprake van een spanningsveld. Gevoelens van kwetsbaarheid en schaamte gaan vaak gepaard met stigma. Uitleg over de verklaringen van stigma's en stigmatisering vanuit de sociologie, psychologie en biologie helpen je om meer inzicht te krijgen in het complexe proces van stigmatisering.

Hoofdstuk 3 laat zien dat verhalen een belangrijke rol spelen in ons leven. Ze geven betekenis aan onze ervaringen en helpen ons om die ervaringen te begrijpen. Door met een fenomenologische en een systemische blik naar onze eigen verhalen te kijken, kunnen we diepere inzichten opdoen in onszelf en onze omgeving. Dit proces helpt bij het herkennen van copingstrategieën en patronen die ons gedrag beïnvloeden. Ervaringskennis ontstaat wanneer we onze eigen ervaringen onderzoeken, er woorden aan geven en die vervolgens delen met anderen. Het delen van verhalen draagt bij aan persoonlijke groei en een beter begrip van onszelf en de wereld om ons heen.

In hoofdstuk 4 ga je zelf aan de slag met het maken van je eigen verhaal door terug te kijken op wat er is gebeurd. Dit proces gaat verder dan het simpelweg opsommen van gebeurtenissen: het laat zien hoe jij je verhaal interpreteert en welke betekenis het voor jou heeft gekregen. Het maakt zichtbaar hoe je bent geworden wie je nu bent. Leren van je levensloop kost tijd en leidt tot waardevolle ervaringskennis, die je professioneel kunt inzetten. De oefeningen in dit hoofdstuk helpen je dieper in je eigen ervaringen te duiken.

Hoofdstuk 5 toont aan dat het inzetten van eigen ervaringen binnen het werkveld veel voordelen kan hebben, zoals het versterken van de band met cliënten. Tegelijkertijd zijn er valkuilen, bijvoorbeeld het risico dat professionele grenzen vervagen. Het inzetten van ervaringskennis vraagt om een zorgvuldige balans tussen persoonlijke en professionele rollen. Binnen organisaties kunnen de reacties op het gebruik van ervaringskennis uiteenlopen: sommige collega's waarderen het als een waardevolle aanvulling, terwijl anderen het als onprofessioneel kunnen ervaren. Het is daarom van belang om ervaringskennis op een verantwoorde en ondersteunende manier in te zetten.

Hoofdstuk 6 benadrukt dat ervaringskennis een waardevolle bron is die zorgvuldig ingezet dient te worden. Het vraagt om een balans tussen persoonlijke en professionele betrokkenheid, waarbij motivatie en reflectie een belangrijke rol spelen. Zowel expliciete als impliciete ervaringskennis kan op een doordachte manier worden ingezet in het contact met cliënten. Het is essentieel om de juiste timing te voelen bij het delen van eigen ervaringen. Door de stappen van herkenning, vertragen en reflecteren te volgen kan ervaringskennis op een functionele manier worden ingezet tijdens de begeleiding.

Gebruik binnen het onderwijs

Inzet van eigen ervaringen bij sociaal werk ondersteunt bij het inzetten van eigen ervaringen met ontwrichting, problemen en herstel. Ik hoop dat het je helpt om een basis te leggen voor het ontwikkelen van deze waardevolle kennisbron. *Inzet van eigen ervaringen* is geschreven vanuit het idee dat we allemaal levenservaringen opdoen en dat deze ervaringen waardevolle kennis bevatten die we functioneel kunnen inzetten om anderen te ondersteunen. Voor het onderwijs betekent dit dat ervaringskennis vanaf het eerste jaar een plek dient te krijgen als bron van kennis, waarbij het gedurende de opleiding als een doorlopende leerlijn wordt geïntegreerd. Het proces waarin je van persoonlijke ervaringen gaat naar de kunst van het inzetten van ervaringskennis in de praktijk vind je in de opbouw van *Inzet van eigen ervaringen* terug. Een mogelijke opbouw in het onderwijs zou er als volgt uit kunnen zien.

De hoofdstukken 1 en 2 zijn geschikt voor het *eerste jaar*. In deze fase sta je stil bij de ingrijpende en betekenisvolle levenservaringen die je hebt. Het onderzoeken van deze ervaringen doe je aan de hand van verschillende levensgebieden en thema's uit hoofdstuk 1. Hoofdstuk 2 helpt bij het verwoorden van gevoelens van kracht, kwetsbaarheid, trots en schaamte, die gekoppeld zijn aan levensgebeurtenissen.

In het *tweede jaar* worden de hoofdstukken 3 en 4 behandeld. Je reconstrueert je eigen verhaal op basis van de levenservaringen die je in jaar 1 hebt onderzocht. Aan de hand van verschillende oefeningen wordt dit verhaal bekeken vanuit een fenomenologische en een systemische benadering. Dit proces gaat verder dan het simpelweg opsommen van gebeurtenissen. Het vormt een stap richting het ontwikkelen van ervaringskennis.

In het *derde jaar* ga je naar aanleiding van onderdelen van je eigen verhaal aan de slag met het functioneel inzetten van je eigen ervaringen. De hoofdstukken 5 en 6 zijn hierbij relevant. Daarin worden de voordelen en valkuilen van het inzetten van eigen ervaringen beschreven. Ook worden de stappen uitgelegd waarmee ervaringskennis op een functionele manier wordt ingezet tijdens de begeleiding.

In het *vierde jaar* vindt een verdieping plaats van de hoofdstukken 5 en 6. De nadruk ligt op het omgaan met reacties op ervaringskennis binnen organisaties, de balans tussen persoonlijke en professionele rollen, en het belang van reflectie bij het inzetten van eigen ervaringen.



Digitale leeromgeving

Studiemeester is het digitale leerplatform van Noordhoff.

Op studiemeester.noordhoff.nl staat veel aanvullend materiaal, zoals extra opdrachten, oefeningen en ervaringsverhalen voor studenten. Voor docenten is er achtergrondinformatie en ondersteunend materiaal te vinden, zoals extra oefenmateriaal en powerpoints.

Dankwoord

Er zijn verschillende mensen betrokken geweest bij het tot stand komen van *Inzet van eigen ervaringen*. Bij dezen wil ik diegenen met wie ik heb samengewerkt bedanken. Mijn speciale dank gaat uit naar Akbar Barani van de Hogeschool van Amsterdam voor zijn betrokkenheid voorafgaand aan de eerste druk. Dit bood mij de mogelijkheid over dit thema te schrijven. Het is mooi hoe hij het belang van ervaringskennis ook belicht binnen supervisie. Mijn speciale dank gaat verder uit naar Bettina Glazenburg voor het vertrouwen dat zij stelde in mij als auteur bij mijn eerste druk.

Anky Hilgersom en Esther van Rhijn wil ik speciaal bedanken voor het vertrouwen dat zij stelden in mij als auteur en voor hun betrokkenheid en enthousiasme. Anky Hilgersom gaf mij als eindredacteur concrete en positieve feedback op het taalgebruik en dacht ook mee over de inhoud. Esther van Rhijn, uitgever Sociale Studies bij Noordhoff, stelde een herziening voor en dacht met mij mee. De samenwerking met hen beiden heb ik als heel prettig en motiverend ervaren.

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

Trijnnet Oomkens van Noordhoff wil ik wederom bedanken voor de fijne en inspirerende samenwerking en speciaal voor het meedenken over de uiteindelijke titel.

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.

Groningen, voorjaar 2025
Lenny Kruit



Visie op ervaringskennis

Sommige van de ervaringen die we opdoen in ons leven zijn ingrijpend van aard. Ze kunnen ons diep raken en ontwrichtend zijn. Denk aan het verliezen van een dierbare, ouders die scheiden, psychische klachten, verslaving of gepest worden. Door die ervaringen kwam je misschien tijdelijk in de knel te zitten, maar je herstelde en je vond een nieuw evenwicht. Wat heeft jou geholpen in je herstel en wat juist niet? Deze eigen ervaringen kunnen een bron van kennis zijn die je als hulpverlener kunt inzetten in het ondersteunen van anderen.

1

- 1.1 Ervaringen en ervaringskennis 12
- 1.2 Levenservaringen 15
- 1.3 Herstel 20
- 1.4 Herstelbevorderende en
herstelbelemmerende
factoren 30
- 1.5 Herstelondersteunende zorg 32
- 1.6 Rouw 33
- 1.7 Openheid 35

1.1 Ervaringen en ervaringskennis

De begrippen ervaringen, ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid zijn sterk met elkaar verbonden. Hoewel ze verschillen in betekenis en de wijze waarop ze worden ingezet, worden ze vaak door elkaar gebruikt. Het onderscheid tussen de begrippen is belangrijk om te begrijpen hoe deze vormen van kennis een waardevolle bijdrage kunnen leveren aan het contact met cliënten en aan de kwaliteit van de hulpverlening.

1.1.1 Begripsomschrijving

Zoals gezegd hebben de begrippen ervaringen, ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid verschillende betekenissen.

Ervaringen

Iedereen doet in het leven ervaringen op. Het kunnen algemene dagelijkse gebeurtenissen zijn, maar ook ingrijpende situaties die ons blijvend beïnvloeden. Hoewel iedereen ervaringen opdoet, zijn ze per definitie subjectief en individueel gekleurd. Dezelfde gebeurtenis kan door verschillende mensen op heel uiteenlopende manieren worden beleefd, afhankelijk van eerdere ervaringen, waarden, overtuigingen en verwachtingen. Dit betekent dat dezelfde gebeurtenis – bijvoorbeeld een reorganisatie op het werk – door de ene persoon als een kans wordt gezien, terwijl het voor de ander stress en onzekerheid oplevert.

Ingrijpende gebeurtenissen – zoals ziekte, verslaving, gepest worden, armoede of (huiselijk) geweld – kunnen een blijvende impact hebben op iemands welzijn en de levensloop. Tegelijkertijd kunnen ervaringen ook positief uitpakken, zoals het vinden van een nieuw evenwicht in het leven en het hebben van betekenisvolle relaties.

Naast persoonlijke ervaringen zijn er ook familie-ervaringen, waarbij een ingrijpende gebeurtenis een naaste treft, zoals een ouder of partner. Deze ervaringen kunnen net zo ontwrichtend zijn en leiden tot nieuwe inzichten voor de betrokkenen.

Ervaringen vormen een persoonlijk referentiekader dat nuttig kan zijn bij het nemen van beslissingen en het omgaan met toekomstige uitdagingen. In paragraaf 1.2 wordt uitgebreid stilgestaan bij ervaringen die je leven vormen.

De waarde van ervaringen als bron van kennis ligt in de specifieke context. Iemand die bijvoorbeeld langdurig werkloos is geweest, kan vanuit eigen ervaring spreken over de emotionele en praktische gevolgen hiervan. Ervaringen kunnen een bron van kennis zijn voor persoonlijke groei en kunnen behulpzaam zijn bij sociaal werk.

Persoonlijke
ervaringen

Familie-
ervaringen

Ervaringskennis

Ervaringskennis ontstaat wanneer mensen reflecteren op hun ervaringen en hieruit inzichten halen. Het is de kennis die voortkomt uit het doorleefde proces van persoonlijke gebeurtenissen en de wijze waarop mensen deze gebeurtenissen verwerken en er betekenis aan geven. Door na te denken over wat ze hebben meegemaakt en deze ervaringen in een breder kader te plaatsen, kunnen mensen waardevolle kennis ontwikkelen die verder reikt dan hun eigen situatie.

Deze vorm van kennis omvat zowel bewuste herinneringen als lichamelijk opgeslagen ervaringen. Ervaringen worden namelijk niet alleen in de geest, maar ook in het lichaam opgeslagen. Geuren, klanken, beelden en aspecten van interactie kunnen onbewust herinneringen oproepen. Door met een open en nieuwsgierige blik zonder oordeel te kijken naar ervaringen, kunnen mensen nieuwe inzichten verkrijgen en hun ervaring beter integreren in hun leven.

Ervaringskennis kan zich verdiepen door het delen van persoonlijke verhalen met anderen, het lezen van ervaringsverhalen of het kennismaken van theorieën of podcasts die aansluiten bij de eigen beleving. Dit kan helpen om ervaringen meer uit te diepen en taal te geven aan de ervaringen. Wanneer deze kennis vervolgens wordt ingezet om anderen te informeren, te bemoedigen, te steunen en inzicht te bieden, wordt gesproken over het functioneel inzetten van ervaringskennis. In hoofdstuk 3 wordt het begrip ervaringskennis uitvoerig besproken. Daarbij is ervaringskennis ook in beeld gebracht in een figuur (figuur 3.1 in paragraaf 3.5).

Ervaringsdeskundigheid

Van het begrip ervaringsdeskundigheid zijn verschillende omschrijvingen in omloop. Volgens sommige omschrijvingen is het hebben van de ervaring al genoeg om ervaringsdeskundige te zijn. Wij hanteren de omschrijving dat ervaringsdeskundigen hun individuele en collectieve ervaringskennis op professionele wijze inzetten. Daarbij maken ze gebruik van competenties die ze opdoen door training, opleiding en praktijkervaring.

In het sociaal domein ontwikkelt ervaringsdeskundigheid zich de laatste jaren tot een niet meer weg te denken discipline binnen zorg en welzijn. Dit geldt vooral in de geestelijke gezondheidszorg (ggz) en de verslavingszorg, en we zien het ook steeds meer in maatschappelijke organisaties, in de opvang en in sociale wijkteams. Hierbij ligt de nadruk op eigen ervaringen met bijvoorbeeld psychiatrie, verslaving of trauma.

Ervaringsdeskundigen werken vanuit hun eigen doorleefde ervaringen. Zij kunnen bijdragen in de directe hulpverlening, in onderzoek en aan de kwaliteit van het aanbod van organisaties. Het inzetten van ervaringsdeskundigheid kan van grote waarde zijn bij het effectief aanpakken van sociale vragen en problemen. Denk bijvoorbeeld aan het aanpakken van huiselijk geweld en wat het betekent om op te groeien in armoede en sociale uitsluiting. Het beeld van ervaringsdeskundigen is nu nog vaak beperkt tot dat van maatje of buddy in de individuele setting. Wij koppelen het begrip ervaringsdeskundigheid aan het beroep van ervaringsdeskundige. Wanneer andere professionals hun ervaringen benutten en functioneel inzetten ten behoeve van de ander spreken we van een professional mét ervaringskennis.

1.1.2 Ervaringskennis als bron van kennis

Ervaringskennis

Binnen het sociaal domein wordt ervaringskennis steeds meer erkend als een waardevolle bron van kennis, naast wetenschappelijke en professionele kennis. Bij ervaringskennis gaat het om wijsheid en kennis die is verworven door reflectie op persoonlijke ervaringen. Ervaringskennis is kennis die voortkomt uit ervaringen, in tegenstelling tot kennis die wordt overgedragen door anderen.

Veel professionals binnen het sociaal domein hebben zelf ervaringen op het gebied van ingrijpende gebeurtenissen en ontwrichting. Deze levenservaringen zijn een bron van kennis die je als hulpverlener op een deskundige wijze kunt inzetten in het contact met anderen. Ervaringskennis, wetenschappelijke kennis en praktijkkennis vullen elkaar aan.

Wetenschappelijke kennis

Bij wetenschappelijke kennis in het sociaal werk gaat het om wetenschappelijke disciplines, zoals sociologie en psychologie, die kennis en overstijgende perspectieven bieden. Hiermee kan met enige afstand en diepgang de complexiteit van de beroepspraktijk worden bestudeerd.

Professionele praktijkkennis

De professionele praktijkkennis is gericht op verdere ontwikkeling van jezelf als professional en van de beroepspraktijk. De praktijkgerichte kennis is gericht op het leervermogen van de individuele professional en op het collectief leervermogen van het vakgebied.

Het benutten van ervaringskennis kan bijdragen aan theorie en praktijk. Doordat ervaringskennis gebaseerd is op doorleefde ervaringen biedt het hulpverleners een diepgaand inzicht in de beleavingswereld van cliënten. Dit draagt bij aan een meer empathische en gelijkwaardige benadering, waarin erkenning en herkenning centraal staan. Wanneer een hulpverlener bijvoorbeeld eigen ervaringen deelt, kan dit bij de cliënt leiden tot een gevoel van verbondenheid. De cliënt voelt dat hij niet de enige is met ervaring op het gebied van ontwrichting; het kan iedereen overkomen. De ervaringen worden

op die manier meer genormaliseerd. Dit kan het stigma rondom bepaalde problemen – zoals armoede of psychische aandoeningen – verminderen.

Het inzetten van ervaringskennis is meer dan het simpelweg toevoegen van een extra bron van informatie; het verandert ook de manier van werken en de benadering van cliënten. Een werkwijze die gebaseerd is op ervaringskennis is gericht op wederkerigheid en gelijkwaardigheid. Het is een manier van werken waarin de hulpverlener en de cliënt elkaar ontmoeten op basis van gedeelde ervaringen en waarbij de hulpverlener de eigen kwetsbaarheid durft te tonen.

In het voorbeeld 'Vechtscheiding' is te lezen op welke wijze eigen ervaringen als bron van kennis ingezet worden.

VOORBEELD | **Vechtscheiding**

De ouders van Johan zijn vijf jaar geleden gescheiden. Voordat ze gingen scheiden, hadden ze veel ruzie. Johan 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. De scheiding liep uit op een vechtscheiding: zijn ouders maakten over van alles ruzie en spraken negatief over elkaar in het bijzijn van hem en zijn twee zusjes. De vader van Johan kwam niet naar de diploma-uitreiking op de middelbare school, omdat zijn moeder haar nieuwe vriend meenam. Voor Johan was die 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 rekenen.'

Wanneer Johan als sociaal werker in een gezin komt waar sprake is van een vechtscheiding, herkent hij veel uit zijn eigen jeugd. Hij deelt enkele van de ervaringen die hij als kind had met de ouders, met als doel dat de ouders oog hebben voor de kinderen in deze vechtscheiding.

1.2 Levenservaringen

De eerste stap in het ontwikkelen van ervaringskennis is het reflecteren op de ervaringen die je in de loop van je leven hebt opgedaan, ook wel je levenservaringen genoemd. Iedereen verzamelt deze ervaringen, van alledaagse gebeurtenissen tot ingrijpende momenten die je leven diepgaand beïnvloeden. Sommige ervaringen zijn positief en zorgen voor mooie herinneringen, terwijl andere pijnlijk zijn en littekens achterlaten. Zo kunnen bepaalde ervaringen je voorzichtiger maken, terwijl andere je juist meer zelfvertrouwen en veerkracht hebben gegeven. Misschien doen sommige gebeurtenissen je glimlachen, terwijl je aan andere liever niet terugdenkt.

Je staat er misschien niet altijd bij stil hoe je handelen en denken nu worden beïnvloed door wat je in het verleden hebt meegemaakt. Veel van wat je doet voelt als een automatische reactie op de wereld om je heen, maar je levensverhaal heeft hierin een grotere rol dan je denkt. Misschien heb je door bepaalde ervaringen bepaalde vaardigheden of strategieën ontwikkeld om met moeilijke situaties om te gaan. Alle levenservaringen samen vormen wie je bent geworden, hoe je in het leven staat en hoe je omgaat met uitdagingen.

De een maakt gedurende zijn leven meer mee dan de ander en draagt een zwaardere last. Deze last kan tijdelijk zijn of langdurig ervaren worden.

Ziekte en dood zijn vaak ingrijpende gebeurtenissen in een mensenleven, maar denk ook aan psychische en lichamelijke aandoeningen, verslaving, (huiselijk) geweld, seksuele grensoverschrijding en seksueel geweld, armoede, schulden en trauma. Dit kan een leven allemaal ontwrichten. Je kunt in je leven liefde, steun, vreugde, blijdschap en gezelligheid ervaren, maar ook frustratie, verdriet, angst en pijn. Deze ervaringen zijn per persoon verschillend en kunnen ook verschillend ervaren worden.

Bij ontwrichting in het leven door ingrijpende gebeurtenissen gaat het vaak om een periode waarin je vastloopt. Je dagelijks leven raakt ontregeld en het kan moeilijk worden om nog perspectief te zien. Dit kan leiden tot gevoelens van somberheid, verwarring, boosheid of angst, en het kan je vermogen om te functioneren ernstig aantasten. Je merkt misschien dat het lastig is om je werk, studie of huishoudelijke taken op te pakken of dat je sociale contacten verwateren. Soms neem je zelf afstand van mensen, maar andersom gebeurt ook: mensen kunnen zich van jou terugtrekken. Dit kan zelfs uitmonden in een crisis, waarin alles te veel wordt en je geen oplossingen meer ziet.

Om je eigen ervaringen professioneel in te zetten, is het van belang om te begrijpen hoe jouw leven tot nu toe is verlopen en welke ervaringen je hebben gevormd. Door bewust terug te kijken en te onderzoeken wat je hebt meegemaakt, kun je deze ervaringen functioneel maken. Levenservaringen verzamel je vanaf je geboorte en dit proces gaat door tot aan je dood. Deze ervaringen kun je indelen in verschillende levensgebieden en thema's, zoals weergegeven in figuur 1.1. Het beantwoorden van vragen over jouw ervaringen kan helpen om ze te beschrijven en te ordenen. Dit vormt een stevige basis voor het benutten van je eigen verhaal, een proces dat wordt ondersteund door verderop beschreven werkvormen.

Figuur 1.1 Levensgebieden en thema's in je leven

Gezin van herkomst	Uit wat voor type gezin kom je? Hoe zou je het gezin omschrijven? Hoe zou jij je ouders omschrijven? Leven je ouders nog? Heb je wel of geen contact (meer) met je ouders? Hoe is de band met je ouder(s)? Heb je broers en/of zussen of ben je enig kind in het gezin? Hoe is het contact met je broer(s) en/of zus(sen)? Welke normen en waarden heb je van huis uit meegekregen? Welke ongeschreven regels waren er? Wat was de opvoedstijl van je ouders? Was er ruimte om te zeggen wat je wilde? Mocht je meebeslissen, bijvoorbeeld over hoe laat je thuis moest komen na een feestje? Beslisten je ouders veel voor je? Kreeg je straf bij het overtreden van regels die zij hadden opgelegd? Waren je ouders veel aan het werk of waren ze juist veel thuis? Was een van je ouders ziek, waardoor je voor hem of haar moest zorgen of waardoor je bijvoorbeeld veel dingen zelfstandig moest doen? Waren er problemen in het gezin, bijvoorbeeld relatieproblemen, geweld, misbruik, financiële problemen, verslaving en/of psychische problemen? Heb je in het gezin geheimen ervaren waarover werd gezwegen? Waarover werd niet gepraat in het gezin? Welke overtuigingen leefden er in het gezin?
Familie	Hoe zou jij je familie omschrijven? Hoe is het contact onderling in de familie? Zijn er ruzies of conflicten in de familie? Zijn er ingrijpende gebeurtenissen geweest in de familie? Waarover wordt niet gesproken in de familie? Zijn er familiegeheimen? Welke spreekwoorden en gezegden worden veel gebruikt in de familie?
Wonen	Waar ben je opgegroeid? Hoe heb je dat ervaren? Kom je uit een dorp of uit een stad? Hoe vaak ben je verhuisd? Was er in de omgeving waarin je bent opgegroeid sprake van armoede, rijkdom, werkloosheid, criminaliteit, grote sociale verbondenheid of juist niet? Woon je op jezelf, bijvoorbeeld in een studentenhuis, woongroep of eigen woning? Zo ja, hoe oud was je toen je op jezelf ging wonen? In welke opzichten verschilt je huidige woonplek van de plek waar je bent opgegroeid? Woon je alleen of woon je met anderen? Zo ja, met wie? Hoe tevreden ben je over je woonplek? Wat vind je fijn en wat zou je graag anders willen zien?
School, opleiding	Hoe heb je je schooltijd ervaren? Denk aan de basisschool tot en met je huidige of laatst gevolgde opleiding. Ging je met plezier naar school of juist met tegenzin? Was er sprake van pesten? Hoe was het contact met klasgenoten of medestudenten? Hoe was het contact met leerkrachten of docenten? Welke leerkrachten of docenten hebben jou geïnspireerd? Waarom? Heb je negatieve ervaringen met leerkrachten of docenten? Zo ja, welke ervaringen zijn dat? Heb je opleidingen gekozen die bij jou pasten of heb je druk ervaren vanuit het gezin? Heb je spijt van opleidingen die je hebt gevolgd? Heb je er spijt van dat je bepaalde opleidingen <i>niet</i> hebt gevolgd?

Figuur 1.1 Levensgebieden en thema's in je leven (vervolg)

Werken	Doe je je werk met plezier? Heb je in het verleden je werk met plezier gedaan? Wat voor werk doe je nu? Wat voor werk heb je gedaan? Wat wilde je worden toen je jong was? Hoe is het contact met collega's? Werk je graag samen met collega's of werk je liever alleen? Wat is je rol en je positie in het team? Heb je dingen anders aangepakt na bijvoorbeeld een burn-out of om een andere reden? Werk je in loondienst of als zelfstandige? Doe je werk dat bij je past? Misschien werk je niet. Hoe ervaar je dat? Is dat een bewuste keuze of is het een gevolg van (een) gebeurtenis(sen)? Zou je willen werken? Zo ja, wat zou je dan graag willen doen?
Vrienden	Hoe ziet jouw vriendenkring eruit? Heb je nog vrienden van vroeger of zie je die niet meer? Ben je tevreden met de vrienden die je hebt? Zou je meer of minder vrienden willen hebben? Wat deel je met je vrienden? Kun je met je problemen terecht bij je vrienden? Kun je blijdschap delen met je vrienden? Ben je vrienden uit het oog verloren? Heb je weleens ruzie met vrienden? Zijn er vrienden ziek geworden of overleden? Ben jij meestal degene die initiatief neemt om af te spreken of laat je dat aan anderen over? Ervaar je een balans tussen geven en nemen in je vriendschappen?
Vrije tijd	Wat doe je graag in je vrije tijd? Wat deed je vroeger graag in je vrije tijd? Breng je je vrije tijd graag alleen door of doe je dat liever met je gezin, familie of vrienden? Aan welke dingen beleef je plezier? Ervaar je vrije tijd of voel je veel druk vanuit je werk, opleiding en/of relatie? Breng jij je vrije tijd door zoals jij dat wilt? Wat gebeurt er wanneer je te weinig vrije tijd ervaart? Ervaar je te veel vrije tijd? Zo ja, hoe ga je daarmee om?
Relaties	Heb je een relatie? Als je een relatie hebt: ben je tevreden over je relatie? Zijn er dingen die je anders zou willen zien? Als je geen relatie hebt: zou je graag een relatie willen? Hoeveel relaties heb je gehad? Hoe zou jij je relaties omschrijven? Ben je getrouwd of getrouwd geweest? Kun je je gemakkelijk binden in een relatie? Ben je bang dat de ander je verlaat? Heb jij weleens een relatie verbroken of verbrak de ander de relatie? Hoe heb je dat ervaren? Hoe ga je om met problemen in je relatie? Heb je ongelijkwaardigheid meegemaakt in een relatie? Heb je misbruik of geweld meegemaakt in een relatie?

Figuur 1.1 Levensgebieden en thema's in je leven (vervolg)

Financiën	Wat betekent geld voor jou? Waaruit bestaat jouw inkomen? Krijg je loon uit arbeid of ontvang je een uitkering? Hoe ga je om met geld? Geef jij gemakkelijk geld uit of spaar je liever? Heb je overzicht over je financiën? Houd je je inkomsten en uitgaven bij? Kun je rondkomen van je inkomsten? Zo nee, hoe komt dat? Hoe ervaar je dat? Ervaar je stress vanwege je financiën? Zo ja, hoe vaak ervaar je stress? Wat is precies de oorzaak van die stress? Heb je schulden? Betaal je soms rekeningen niet? Zo ja, waardoor komt dat? Welke rekeningen laat je dan liggen? Heb je voldoende geld om je vaste lasten en boodschappen te kunnen betalen? Praat jij gemakkelijk over je financiën of doe je dat liever niet?
Lichamelijke en psychische gezondheid	Ervaar je beperkingen door lichamelijke klachten? Zo ja, welke gevolgen heeft dat voor je dagelijks functioneren? Hoe ga je daarmee om? Heb je een chronische ziekte (bijvoorbeeld diabetes, een hoge bloeddruk, reuma of een longziekte)? Ben je in het verleden (ernstig) ziek geweest of heb je een ongeval gehad waarvan je langdurig moest herstellen? Heb je psychische problemen of beperkingen? Zo ja, welke? Welke gevolgen hebben deze problemen of beperkingen voor je dagelijks functioneren? Is er een diagnose gesteld? Zo ja, wat betekent die diagnose voor jou? Volg je op dit moment therapie of heb je in het verleden therapie gevolgd? Zo ja, waarvoor? Gebruik je medicatie? Zo ja, welke en waarvoor? Heb je ervaring met een verslaving? Hoe zag (ziet) dat eruit en heb je daar hulp bij gezocht? Heb je suïcidale gedachten of heb je die in het verleden gehad? Zo ja, wanneer en hoe uit(te) dat zich? Hoe ga of ging je daarmee om? Voel je je eenzaam? Zo ja, hoe zou jij je gevoelens van eenzaamheid beschrijven?
Ouderschap	Heb je kinderen? Zou je graag kinderen willen hebben of juist niet? Had je graag kinderen gewild, maar kun je geen kinderen krijgen? Hoe voed jij je kinderen op? Voed jij anders op dan je ouders? Wat gaat goed en wat gaat minder goed bij de opvoeding van jouw kinderen? Ervaar je problemen bij de opvoeding van je kinderen? Voed je je kinderen alleen op of samen met je partner? Hoe ervaar je jouw rol van vader of moeder? Is er sprake van psychische of lichamelijke problemen bij een kind? Zijn je kinderen het huis uit? Zo ja, hoe ga je daarmee om?
Zingeving	Waarvan krijg jij energie? Bij welke werkzaamheden zit je in een flow? Speelt religie een (actieve) rol in je leven? Welke mensen, plaatsen, bezigheden, muziek, boeken enzovoort vind je interessant? Wat is voor jou belangrijk in je leven? Waar ben je het liefst? Ervaar je geluk? Waardoor wel en waardoor niet? Heb je ooit het gevoel gehad dat je leven in een sleur zat? Wat heeft je geholpen om opnieuw betekenis en richting te vinden? Welke aspecten van je leven geven je het gevoel dat je iets waardevols bijdraagt?
Ingrijpende gebeurtenissen	Zijn er ingrijpende gebeurtenissen (recent of in het verleden) die een rol spelen in je leven? Zo ja, om welke gebeurtenissen gaat het? Welke gevolgen hebben deze gebeurtenissen voor je dagelijks functioneren? Heb je begeleiding of ondersteuning in het kader van deze gebeurtenissen?

Figuur 1.1 Levensgebieden en thema's in je leven

Huiselijk geweld en veiligheid	Voel jij je weleens onveilig? Zo ja, in welke situatie(s)? Welke gevolgen heeft dit voor je dagelijks functioneren? Heb je ervaring met huiselijk geweld? Zo ja, speelt dat op dit moment of was dat in het verleden? Welke gevolgen heeft dit voor je dagelijks functioneren?
Grenzen	Hoe ga je om met grenzen? Wat heb je van huis uit geleerd of meegekregen over grenzen stellen? Hoe reageer je wanneer er over je grenzen wordt gegaan? Waar ervaar je dat in je lichaam? Lukt het je om je grenzen aan te geven?
Seksuele identiteit	Voel je je comfortabel met je seksuele identiteit? Hoe beïnvloeden maatschappelijke normen jouw gevoelens? Hoe werd seksualiteit besproken in je gezin van herkomst? Welke normen en waarden over seksualiteit heb je meegekregen? Heb je ruimte gehad om je seksuele identiteit te ontdekken? Voel je je geaccepteerd in je sociale omgeving?

VOORBEELD | Verloren jaren

Anja is 28 jaar en heeft verschillende opleidingen moeten afbreken. Ze begon steeds enthousiast, maar kwam er dan al snel achter dat de opleiding te veel gevraagd was, doordat ze nog trauma uit haar verleden te verwerken had. Door met opleidingen bezig te zijn hoopte ze dat de pijnlijke gevoelens en herinneringen zouden verdwijnen of minder zouden worden, maar dit bleek niet het geval. De herinneringen belemmerden haar om te studeren.

Nu ziet ze de vele pogingen om te studeren als verloren jaren. Het gevoel is begrijpelijk, maar toch zijn het geen verloren jaren. Want in die jaren is Anja geworden wie ze nu is, deed ze inzichten op die ze anders nooit had gehad, en heeft ze dingen geleerd die anderen die niet zo diep zijn gegaan niet geleerd hebben.

1.3 Herstel

Ingrijpende en ontwrichtende ervaringen kunnen een diepe impact hebben op iemands leven. De ervaringen kunnen het dagelijks leven ontregelen en het evenwicht verstoren, met soms blijvende gevolgen. Herstel van dergelijke ervaringen wordt vaak vergeleken met genezing, zoals het genezen van een lichamelijke kwetsuur, bijvoorbeeld een gebroken been. Bij een gebroken been worden de botten weer aan elkaar gezet met behulp van gips, waarna revalidatie volgt en uiteindelijk wordt gesproken van volledige genezing.

Maar hoe zit het met herstel van ingrijpende gebeurtenissen, zoals depressie, het verlies van een dierbare of seksueel misbruik? In deze gevallen past het woord genezing niet helemaal. Het herstellen van emotionele of psychische problemen is een complex proces, dat een andere betekenis heeft dan het herstel van een fysieke verwonding. Het gaat bij psychisch en

emotioneel herstel niet zozeer om beter worden in medische zin, maar eerder om het vinden van een nieuw evenwicht in het leven, het terugvinden van innerlijke kracht en het hervinden van zingeving.

Definities van het begrip herstel

Herstel

Anthony (1993) en Deegan (1995) beschrijven herstel als volgt:

‘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.’

Gezondheid

Herstellen is dus wat iemand zelf op eigen wijze en op eigen kracht doet, eventueel met behulp van anderen. De definitie van gezondheid van Huber et al. (2011) sluit hier heel mooi op aan:

‘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 leidt 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 herstellen van machteloosheid, stigma en discriminatie in de samenleving en soms in je eigen omgeving.

Wanneer je ervaringen met ontwrichting en problemen overwint, ben je een levenservaring rijker en kun je je ook sterker voelen. In elke situatie kun je een herstelproces doormaken. Het gaat erom een bepaalde situatie te boven te komen. Herstellen betekent een zinvol leven opbouwen en je een volwaardig burger voelen in de maatschappij.

Elk individu herstelt anders

Herstel is een persoonlijk proces dat voor iedereen anders verloopt. Waar de ene persoon snel het evenwicht in het leven terugvindt, kan het voor een ander langer duren om met ingrijpende ervaringen om te gaan. Niemand kan voor een ander bepalen wanneer herstel voltooid is; het is een individueel traject dat op iemands eigen tempo plaatsvindt en op verschillende manieren kan verlopen.

Reflectievragen

1.1 Waarvan ben jij weleens hersteld?

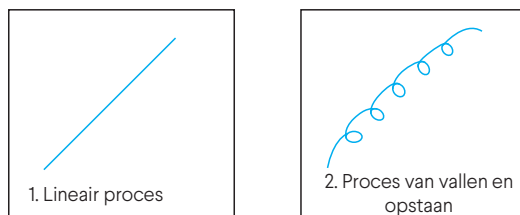
1.2 Welke ideeën of overtuigingen heb je ten aanzien van herstel?

1.3.1 Fasen van herstel

Bij herstel wordt vaak gesproken over verschillende fasen die een persoon doorloopt. Deze fasen variëren per individu en geven inzicht in de dynamiek van het herstelproces. Soms wordt een stap genomen naar een volgende fase, terwijl een andere keer een stap wordt gezet naar de voorgaande fase. Soms zijn de fasen nauwelijks van elkaar te onderscheiden. In figuur 1.2 zie je dat een herstelproces niet lineair verloopt. Het is vaak een proces van vallen en opstaan, waarbij de ondersteuningswensen per persoon kunnen variëren, maar ook per moment en per situatie.

Figuur 1.2

Het herstelproces: een proces van vallen en opstaan



Ook wordt elke fase niet bewust en opvolgend doorlopen. Toch kan een indeling in fasen helpen om te begrijpen wat er gebeurt tijdens een herstelproces.

Gagné (2004) heeft herstel ingedeeld in vier fasen. Deze indeling is gericht op de psychiatrie. Daarin wordt 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.

In figuur 1.3 gaat het om de fasen die iemand doorloopt van ontwrichting naar herstel.

Figuur 1.3 Fasering in het herstelproces, geïnspireerd op Gagné

Fase	Omschrijving	Kenmerken
1	Overweldigd worden	Verwarring, machteloosheid en het gevoel van geïsoleerd te zijn van jezelf en van anderen
2	Ermee worstelen	De worstelingen door het gebrek aan zelfvertrouwen en de zoektocht naar je eigen identiteit
3	Ermee leven	Het opbouwen van een nieuwe ik, het herstellen van datgene wat gebeurd is en het ontdekken van nieuwe rollen
4	Op de achtergrond aanwezig	Leven met een hernieuwd evenwicht; de ervaringen zijn nog aanwezig, maar overheersen niet meer

De vier fasen van herstel illustreren we aan de hand van een voorbeeld dat gaat over een depressie na een relatiebreuk.

Fase 1: overweldigd worden

In deze fase lijkt het overweldigd worden door de gebeurtenis of symptomen alles te bepalen, waarbij je gericht bent op het overleven, zowel mentaal als fysiek.

VOORBEELD | Ik was gebroken

‘De signalen van een naderende depressie waren er al, alleen herkende ik ze toen nog niet. 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. 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 om bij hen te komen 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 dat ik niet flexibel genoeg geweest was. Als ik me wat meer had aangepast en leuker was geweest voor hem, dan bestond onze relatie nog. Ik maakte me gek met het gepieker, dat de hele dag maar door bleef gaan. Alle kleur en vreugde in mijn leven was in één klap uit mijn leven verdwenen.’

Fase 2: ermee worstelen

Vragen over hoe ermee om te gaan en hoe verder te gaan dienen zich in deze fase aan. Er worden manieren ontwikkeld om actief aan de slag te gaan met datgene wat gebeurd is of met de symptomen.

VOORBEELD | Ik onderdrukte pijn en verdriet

‘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 niet 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 nauwelijks meer en ik sliep heel slecht. Ik werd overvallen door huilbuien en door 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 met de pijn en het verdriet, en de impact daarvan op mijn leven.'

Fase 3: ermee leven

In deze fase begint het besef te groeien dat er met datgene wat gebeurd is of met de aandoening kan worden geleefd. Hierdoor ontstaat ruimte om de beperkingen en de sterke kanten te leren ontdekken.

VOORBEELD | Ik leerde en kreeg inzichten

'Door de therapie kreeg ik inzicht in mezelf: over hoe ik omging met pijn en verdriet en hoe ik het vele gepieker 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 ervoer. Ik pakte mijn studie en mijn werk weer op en het lukte langzaamaan 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.'

Fase 4: op de achtergrond aanwezig

In deze fase raakt de ontworpening 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.

VOORBEELD | Ik kon alles beter overzien

'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. Ik zag ook in hoe ik daarmee was omgegaan en hoe ik reageerde vanuit oude patronen. Ik leerde mijn triggers kennen. 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.'

Het is ook mogelijk dat je opnieuw overdonderd wordt door een gebeurtenis, of dat bepaalde klachten regelmatig terugkomen of dat situaties blijvend zijn. De fasen van herstel worden dan opnieuw 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.

VOORBEELDEN | Terugkerende uitdagingen

Paula: 'Ik volg de opleiding Voeding en Diëtik 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 moet omgaan. Ik kom meteen in actie, want in mijn ogen moet dit worden rechtgezet. Ik mail dan direct de docent om te vertellen dat de beoordeling niet kan kloppen. Het kost me een paar dagen om ervan 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.'

Rachelle: 'Al een aantal jaren begin ik me rond november erg rot te voelen. Dit overdondert me elke keer weer, omdat ik me voor die tijd goed voel en ik me dan moeilijk kan voorstellen dat ik me weer zo ga voelen. Toch gebeurt het elk jaar weer. Ik word dan vroeg wakker, ik heb nergens zin in en ik voel me heel vervelend en moe. Ik sleep me dan naar mijn werk en alles kost me 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.'

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

1.3.2 Herstelaspecten

Herstel is een proces dat niet lineair verloopt, maar eerder bestaat uit verschillende fasen die mensen in hun eigen tempo doorlopen. Deze fasen helpen om inzicht te krijgen in hoe herstel zich ontwikkelt, maar het herstelproces is breder en omvat ook bepaalde aspecten die meer diepgang geven aan het begrip herstel. Deze aspecten bieden een completer beeld van de manier waarop iemand stap voor stap de grip op het leven terugkrijgt na ontwrichting.

Dröes en Witsenburg (2012) hebben vier belangrijke aspecten van herstel gedefinieerd die ons helpen om te begrijpen hoe dit proces werkt op verschillende niveaus. Deze aspecten geven inzicht in de complexiteit en de verschillende lagen van herstel. Ze maken duidelijk dat het bij herstel niet slechts gaat om beter worden (gezondheid), maar dat het ook draait om het herstellen van andere belangrijke onderdelen van iemands leven, zoals het dagelijks functioneren, maatschappelijke rollen en zelfs de eigen identiteit. Door te kijken naar deze vier aspecten van herstel kunnen we beter begrijpen hoe ingrijpende gebeurtenissen een persoon op verschillende manieren raken en hoe het herstelproces hen helpt om dit weer te boven te komen.

1 Herstel van gezondheid

Zelfregie

Herstel van gezondheid richt zich op het vinden van een nieuwe balans in zowel het lichamelijk als het psychisch functioneren. Dit betekent niet per se dat je volledig herstelt of geneest in de klassieke zin van het woord, maar dat er een proces op gang komt waarin je leert omgaan met de fysieke en mentale beperkingen of klachten. Hierbij speelt zelfregie een belangrijke rol. Zelfregie houdt in dat je actief de regie over je eigen leven neemt, met de vrijheid om keuzes te maken die het best aansluiten bij je persoonlijke situatie en mogelijkheden. In dit proces bepaal jij zelf in hoeverre je de controle wilt uitoefenen over het behoud of het bereiken van een optimale kwaliteit van leven.

Eigen kracht

Bij herstel van gezondheid speelt ook eigen kracht een belangrijke rol. Dit betekent dat je vertrouwen krijgt in je vermogen om met de situatie om te gaan en dat je actief werkt aan verbetering of stabiliteit van je gezondheid. Dit kan inhouden dat je bijvoorbeeld medische behandelingen ondergaat, therapieën volgt of juist specifieke leefstijlveranderingen doorvoert, zoals gezonder eten, meer bewegen of beter omgaan met stressvolle situaties. In dit proces kunnen fysieke pijn of psychische klachten afnemen of verdwijnen. Soms kan dit betekenen dat je daadwerkelijk geneest van bepaalde gezondheidsproblemen, maar in veel gevallen gaat het erom dat je beter leert omgaan met de symptomen die niet volledig verdwijnen.

VOORBEELD | Herstel door het toepassen van EMDR

Moniek is op de middelbare school erg gepest. 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. Ze gaat mensen bij voorbaat al uit de weg, uit angst om gepest te worden. Het heeft haar onzeker en bang gemaakt. Ze is altijd alert omdat ze bang is om het mikpunt van pesterijen te worden. Moniek wil echter niet langer meer bang zijn. Via een therapeut gaat ze EMDR-therapie volgen. EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Het is een behandelvorm waarbij de herinnering aan een trauma wordt verteld,

terwijl tegelijkertijd door de therapeut een afleidende taak wordt aangeboden. Dit zijn meestal geluiden of lichten die van links en rechts komen. De therapie heeft ervoor gezorgd dat voor Moniek de herinneringen aan de gebeurtenissen langzamerhand vervagen. Deze worden minder helder en voelen daardoor minder emotioneel aan.

2 Herstel van dagelijks functioneren

Zelfzorg

Bij herstel van dagelijks functioneren ligt de nadruk op het herstellen van routines en het creëren van een gezonde balans in het dagelijks leven met als doel opnieuw grip te krijgen. Een belangrijk onderdeel van dit herstel is zelfzorg. Dit betekent dat je leert te bepalen wat goed voor jou is op het gebied van fysieke en mentale verzorging. Voor de een kan dit een gezond eetpatroon en voldoende beweging betekenen, terwijl het voor de ander belangrijk is om tijd vrij te maken voor ontspanning en rust.

Zorg voor
leefomgeving

Daarnaast speelt het vinden van een gezond dag-en-nachtritme een rol. Dit kan betekenen dat je leert om op vaste tijden op te staan en naar bed te gaan, op regelmatige tijden maaltijden te plannen en voldoende tijd te reserveren voor zowel werk, studie als ontspanning. Het gaat erom een ritme te vinden dat jou helpt om goed te functioneren en je energie op peil te houden. Het herstel van dagelijks functioneren omvat ook het zorgen voor je leefomgeving. Dit kan variëren van het schoon en opgeruimd houden van je huis tot het creëren van een plek waar je je prettig en veilig voelt. Een comfortabele leefomgeving draagt bij aan je gevoel van rust en controle en kan een positieve invloed hebben op je herstel.

Zorg voor
anderen

Relaties
onderhouden

Een ander belangrijk aspect is het herstellen van je vermogen om voor anderen te zorgen en relaties te onderhouden. Dit kan betekenen dat je opnieuw invulling geeft aan je rol als partner, ouder, vriend of collega. Het is hierbij belangrijk om te onderzoeken op welke manier je in staat bent om voor anderen te zorgen zonder jezelf te overbelasten. Het draait om het vinden van een gezonde balans in je sociale leven en in je relaties met anderen.

VOORBEELD | Financiën op orde brengen

Peter 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 het lage 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 Peter van zijn schulden af. Hij maakt 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

Bij herstel van maatschappelijke rollen gaat het om de plek die je inneemt in de samenleving en de verschillende rollen die je vervult of wilt versterken. Iedereen heeft bepaalde rollen, zoals ouder, collega, vriend, student of sporter. Die rollen geven betekenis aan het leven en zorgen voor verbondenheid met anderen. Wanneer je te maken krijgt met ontwrichting en daardoor uit balans raakt, kunnen deze rollen onder druk komen te staan of zelfs verloren gaan. Wanneer je bijvoorbeeld kampt met psychische problemen kan dit betekenen dat je tijdelijk niet in staat bent om te werken, te studeren of sociale relaties te onderhouden. Dit verlies kan ook invloed hebben op belangrijke persoonlijke rollen, zoals die van ouder, partner of vriend. Een wezenlijk onderdeel van herstel is het weer oppakken van oude rollen, het ontdekken van nieuwe rollen of zelfs bewust ervoor kiezen om bepaalde rollen niet langer te vervullen. Herstel betekent dus niet alleen het terugvinden van je evenwicht, maar ook het opbouwen van een leven waarin je opnieuw kunt deelnemen aan de samenleving, waarbij je zelf de regie hebt over de rollen die je wilt vervullen en hoe je je leven opnieuw inricht.

VOORBEELD | Tuinieren

Mark werkte als verkoper in een schoenenwinkel, was getrouwd en had twee kinderen toen hij last kreeg van manische en depressieve perioden 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 Mark hard gewerkt om zijn leven weer in balans te krijgen. Hij heeft verschillende vormen van vrijwilligerswerk gedaan en is gaan tuinieren. Dit was ooit een hobby van hem, maar door de komst van de kinderen en het werk deed hij het niet meer. De buitenlucht doet hem goed en hij vindt het fijn om met zijn handen in de aarde te werken. Mark is bij een hovenier aan de slag gegaan. Samen met zijn collega legt hij tuinen aan en onderhoudt hij tuinen. Inmiddels kan hij ook weer voor zijn kinderen zorgen en kan hij zijn vaderrol weer vervullen.

4 Herstel van identiteit

Bij herstel van identiteit speelt persoonlijke ontwikkeling een centrale rol. Wanneer je te maken krijgt met een ingrijpende gebeurtenis wordt niet alleen het dagelijks leven ontwricht, maar ook je persoonlijke identiteit. Rollen die voorheen vanzelfsprekend waren, kunnen verloren gaan of zwaar onder druk komen te staan. Dit verlies heeft vaak een directe impact

op hoe je jezelf ziet, en kan het gevoel van eigenwaarde en persoonlijke identiteit aantasten. Het herstel van identiteit gaat om vragen als:

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

Deze vragen helpen je om opnieuw richting te geven aan het leven en om nieuwe doelen te stellen.

Rouw

Een belangrijk onderdeel van het herstelproces is rouw. Dit wordt vaak omschreven als het ervaren van levende verlieservaringen. Rouw gaat niet alleen over het verlies van mensen, maar ook over het loslaten van het leven dat je had gepland of gewild: het rouwen om verloren dromen, wensen en verwachtingen die niet meer haalbaar zijn. Acceptatie speelt hierbij een belangrijke rol, hoewel dat niet altijd eenvoudig is. Soms is volledige acceptatie nog niet mogelijk. Dan gaat het meer om het leren verdragen van de pijn en het verdriet om wat niet meer is of wat je niet hebt kunnen bereiken.

VOORBEELD | Toekomst

Hanna 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. Hanna heeft altijd al graag een opleiding tot hulpverlener willen volgen. Ze zet nu stappen in het oriënteren op een opleiding.

Reflectievragen

- 1.3 Geef aan de hand van de vier herstelaspecten voorbeelden uit je eigen leven naar aanleiding van een (ingrijpende) gebeurtenis.
- 1.4 Hoe heb je tijdens je herstelproces de balans gevonden tussen het oppakken van oude rollen en het ontdekken van nieuwe manieren om met uitdagingen om te gaan?

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 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 een 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 op verschillende levensgebieden: wonen, werken, leren (opleiding), sociale contacten, zingeving en vrije tijd. Vermoeidheid, angst, schaamte of een verstoorde werkelijkheid kan ertoe leiden dat je minder contact met mensen om je heen zoekt of minder dingen onderneemt. Een belangrijk onderdeel van herstel is het weer oppakken van diverse rollen of het op een andere manier vervullen van de bestaande rollen.

Empowerment

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 zowel persoonlijke beperkingen en kwetsbaarheden, als op de maatschappelijke omstandigheden die beperkingen opwerpen. Het is de zoektocht naar ruimte om zelf aan het roer van het eigen leven te staan, om een zinvol bestaan op te bouwen op alle levensgebieden, ook 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 Herstelbevorderende en herstelbelemmerende factoren

Gedurende het herstelproces kunnen verschillende factoren als bevorderend of belemmerend worden ervaren. Voor het ontwikkelen van ervaringskennis is het belangrijk om te weten wat voor jouw herstel bevorderend en wat belemmerend is geweest. Ondanks grote persoonlijke verschillen in wat als bevorderend of belemmerend wordt ervaren, kunnen we toch een aantal algemeen geldende kenmerken van herstelbevorderende en herstelbelemmerende factoren onderscheiden (zie figuur 1.4).

Figuur 1.4 Herstelbevorderende en herstelbelemmerende factoren

Factoren die herstelbevorderend kunnen zijn	Factoren die herstelbelemmerend kunnen zijn
• goede behandeling en therapie • de aanwezigheid en ondersteuning van een betrokken persoon die begrijpt wat je 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	• inadequate en ineffectieve professionele hulp • middelenmisbruik • traumatische ervaringen • onwaardige behandeling door anderen • negatief zelfbeeld • gebrek aan zelfvertrouwen • gebrek aan vertrouwen door belangrijke anderen • overvallen worden door triggers en valkuilen • gebrek aan informatie over gezonde en bruikbare copingstrategieën • stigma • schaamte

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 eigen ervaringen. Het kunnen aanknopingspunten zijn in gesprekken met cliënten die in herstel zijn, en het zorgt voor een gevoel van herkenning en erkenning, zoals het volgende voorbeeld laat zien.

VOORBEELD | Triggers en valkuilen leren kennen

Anna heeft in het verleden meerdere malen een depressie gehad. Vooral in de zomer werd ze erdoor overvonden. 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 familie. Het geklets en gelach gaf Anna een gevoel van eenzaamheid. Ze werd geconfronteerd met het gemis aan mensen om zich heen. Zij woonde namelijk alleen en zat ook alleen in de tuin wanneer ze het gelach en het geklets hoorde. Ook wanneer Anna 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 en kwam ze ook niet meer op andere plekken buitenshuis. Ze bleef binnen. Anna hield van de zon en van de natuur, juist in de zomer wanneer het warm was en alles in bloei stond. Door binnen te blijven ging ze zich echter nog eenzamer en verdrietiger voelen, 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, 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 van vrienden en een relatie: samenzijn met anderen en het gezellig hebben. Gedachten dat niemand haar leuk genoeg vond (want anders had ze wel vrienden en een relatie 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. Ze heeft zich aangesloten bij een wandelgroep in haar wijk, waardoor ze in de zomer wél naar buiten gaat en onderdeel is van een groep.

Reflectievragen

- 1.5 Welke herstelbevorderende factoren herken je in het voorbeeld?
- 1.6 Welke herstelbelemmerende factoren herken je in het voorbeeld?
- 1.7 Wat heb jij als herstelbevorderend ervaren en wat als herstelbelemmerend in jouw herstel?
- 1.8 Hoe werd in jouw gezin van herkomst omgegaan met herstel?

1.5 Herstelondersteunende zorg

Herstelondersteunende zorg is alle zorg die gericht is op het bevorderen van het herstelproces. Het gaat om een persoonlijke en op maat gemaakte aanpak, waarbij regelmatig wordt stilgestaan om na te gaan of de aanpak nog aansluit en werkt. Begeleiding en zorg hebben tot doel om mensen te helpen om zo veel 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, die een samenhangend geheel vormen. De kenmerken zijn geen garantie voor een succesvol herstelproces, maar geven wel richtlijnen. Herstelprocessen verschillen per persoon en het resultaat is dus ook voor iedereen verschillend.

Kenmerken van herstelondersteunende zorg

Herstelondersteunende zorg heeft de volgende acht kenmerken:

- 1 De 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 en de 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.

Bron: Dröes & Plooy (2010); Langedijk (2018)

Langedijk (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, niet om het doorvragen, maar stelt vragen om te willen weten wat er echt in de cliënt omgaat'. Het functioneel inzetten van eigen ervaringen sluit hierop 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 hulpverlener.

Reflectievragen

- 1.9 Welke kenmerken van herstelondersteunende zorg heb jij ervaren in de rol van hulpvrager? Probeer concrete voorbeelden te geven. Wat vond je goed gaan en wat vond je minder goed gaan?
- 1.10 Welke kenmerken van herstelondersteunende zorg laat jij al zien in je werk?
- 1.11 In welke kenmerken van herstelondersteunende zorg zou je je willen verdiepen?

1.6 Rouw

Bij herstel hoort ook rouwen om datgene wat je verloren hebt. Rouw is een normale reactie op een verlieservaring. Rouwen doe je niet alleen na het overlijden van een dierbare. Je kunt ook rouwen om het verlies van je gezondheid, je relatie, je baan, je opleiding of je huisdier. Rouw kan zelfs gaan over iets wat er nooit is geweest, zoals een gebrek aan liefde, geen relatie hebben, geen kinderen kunnen krijgen of geen studie- of carrière-kansen hebben.

Ieder van ons krijgt te maken met verlies en ook dat is niet te vermijden. Maar niet iedereen verwerkt verlies even goed. Door niet goed genoeg te rouwen en daarbij te lang je gevoelens te onderdrukken, kun je psychische of lichamelijke klachten ontwikkelen.

Rouwverwerking	Rouwverwerking is de manier van omgaan met verdriet en verlies. Het is een proces van overleven, aan het werk gaan met de rouw en het langzaam maar zeker een plaats geven in je leven. Hoe snel het verlies verwerkt wordt en hoe sterk de emoties in het rouwproces zijn, verschilt per persoon. Iedereen rouwt dus op een andere manier. Wel zijn er veelvoorkomende kenmerken, die in twee categorieën zijn onder te verdelen: psychische symptomen en lichamelijke symptomen.
Rouwproces	Bij psychische symptomen van rouw kun je denken aan gevoelens van somberheid, maar ook aan schuldgevoelens omdat je het gevoel hebt dat je meer had kunnen doen om het verlies te voorkomen. Ook sneller

geïrriteerd raken en minder aankunnen komt veel voor. Andere psychische symptomen zijn ontkenning, boosheid, angst, een identiteitscrisis, eenzaamheid, concentratieproblemen, piekeren, rusteloosheid, nachtmerries, schrikreacties, stress, depressieve gedachten of gedachten aan zelfdoding. Naast psychische symptomen kunnen mensen te maken krijgen met lichamelijke symptomen van rouw. Je kunt je erg moe en futloos voelen. Ook kun je problemen ervaren als slapeloosheid, hoofdpijn, buikpijn, spierpijn, hartkloppingen of druk op de borst, of een gebrek aan eetlust. Het is ook mogelijk dat je juist overactief bent, en dat je allerlei activiteiten onderneemt en afspraken maakt om maar niet met het verlies bezig te hoeven zijn.

Fasen in het rouwproces

Binnen een rouwproces worden vijf verschillende fasen doorlopen. Ze hoeven niet in de genoemde volgorde plaats te vinden, maar vaak komen ze wel allemaal voorbij.

- 1 *Ontkenning*: het niet willen of kunnen accepteren van de werkelijkheid van een ingrijpende gebeurtenis.
- 2 (*Onderdrukke*) *woede*: gevoelens van frustratie, boosheid of verontwaardiging over wat er is gebeurd.
- 3 *Onderhandelen*: pogingen om de situatie te veranderen of uit te stellen, vaak door te zoeken naar oplossingen of uitwegen.
- 4 *Depressie*: diep verdriet, hopeloosheid of machteloosheid over het verlies of de gebeurtenis.
- 5 *Aanvaarding*: het accepteren van de realiteit en beginnen met het aanpassen aan de nieuwe situatie.

Problematische of gecompliceerde rouw

Rouw verloopt heel grillig. Het verdriet kan zo sterk zijn dat je niet in staat bent om iets te doen. Je zit er als het ware in vast. Of je gaat juist heel hard werken, je stort je op een nieuw leven en je ontkent het verdriet zo veel mogelijk.

Rouw die niet volledig is verwerkt wordt ook wel problematische rouw of gecompliceerde rouw genoemd. Bij onverwerkte rouw wordt geprobeerd de realiteit van het verlies te negeren en de gevoelens van het verlies te vermijden. Er zijn verschillende soorten van onverwerkte rouw.

Rouwontkenning

Bij rouwontkenning worden de gedachten aan en de emoties van het verlies zo veel mogelijk genegeerd of ontkend. Rouwontkenning kan voortkomen uit een omgeving waar geen of weinig begrip is voor de rouw. De omgeving wijst het verdriet af en is van mening dat je zo snel mogelijk verder moet met je leven. Het is ook mogelijk dat er op het werk of in de opleiding geen ruimte is voor het verdriet, dus worden gedachten en emoties zo veel mogelijk ontkend.

Uitgestelde rouw

Bij uitgestelde rouw lijken de emoties gewoonweg niet te bestaan. Er wordt weken- tot maandenlang niet gereageerd op het verlies, omdat iemand zich bijvoorbeeld groot wil houden of doordat er niet over gepraat mag worden vanuit het gezin.

Chronische rouw

Rouw wordt chronisch als de intensiteit van de gevoelens na verloop van tijd niet minder wordt. De gevoelens van somberheid, angst, verdriet, het blijven huilen en zich verlamd voelen blijven onafgebroken voelbaar. Bij chronische rouw is er ook vaak sprake van gevoelens van schuld en onbekwaamheid.

Levend verlies

Levenslange rouw

Levend verlies is een term waarmee levenslange rouw wordt aangeduid die je ervaart wanneer jijzelf of een naaste wordt getroffen door een chronische ziekte of beperking (Kiers, 2017). Het verdriet kan weer oplaaien, verwacht of onverwacht, en soms verergert het verdriet door de jaren heen. Levend verlies kun je ervaren op allerlei gebieden, bijvoorbeeld wanneer je door een ziekte getroffen wordt, wanneer je zorgt voor een ouder met dementie, wanneer je te maken krijgt met een psychische aandoening of wanneer je door een ongeluk beperkt blijft.

Reflectievragen

- 1.12 Hoe ga jij om met verlies? Welke fase in het rouwproces herken je het meest in jezelf?
- 1.13 Hoe werd in jouw gezin van herkomst met rouw omgegaan?
- 1.14 Welke plek heeft rouw in jouw leven? Mag je van jezelf rouwen?
- 1.15 Op welke manier heeft je omgeving invloed gehad op jouw rouwproces?

1.7 Openheid

Ervaringen met ingrijpende gebeurtenissen in je leven en inzicht in je eigen herstelproces en wat daarbij herstelbevorderend en herstelbelemmerend is geweest, vormen een bron van kennis voor het functioneel inzetten van eigen ervaringen. Open zijn over ontwrichting en herstel gaat niet altijd even gemakkelijk. Het gaat vaak gepaard met onzekerheid en twijfel. Wil ik er wel open over zijn dat ik in het verleden verslaafd ben geweest aan middelen, of dat ik last heb (gehad) van paniekaanvallen, dat ik schulden heb (gehad), dat ik in het verleden misbruikt ben, dat ik 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

Openheid	bereiken? Zal er daarna anders naar mij als hulpverlener worden gekeken? Ben ik dan nog wel professioneel genoeg? In de hulpverlening gaat het 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 op bepaalde punten overeenkomen (Van Meekeren, 2017). Is het dan juist 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?
Echtheid	Professionele distantie was lange tijd een vereiste in de hulpverlening. Wel waren er in het verleden tegenbewegingen, zoals in de jaren 70 en 80 van de vorige eeuw, 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 onder invloed van psychologen als Rogers het thema echtheid naar voren. Echtheid – authenticiteit – was daarbij de belangrijkste grondhouding, naast empathie en onvoorwaardelijke positieve aanvaarding. Het betekent dat je jezelf bent, dat je geen façade opbouwt, dat je je cliënten benadert van mens tot mens, en dat je eerlijk en betrouwbaar handelt.
Gelijkwaardigheid	Tegenwoordig is in het sociaal domein het accent meer komen te liggen op gelijkwaardigheid en openheid in de hulpverleningsrelatie. Denk aan initiatieven op het gebied van herstelondersteunende zorg, destigmatisering, inzet van ervaringsdeskundigen en zelfhulpgroepen. Professionele distantie maakt langzaamaan plaats voor het normaliseren van de wederkerigheid tussen hulpverlener en cliënt (en naastbetrokkenen). Hierdoor komt de menselijke rol veel meer naar voren en is er sprake van het maken van contact van mens tot mens, met alle persoonlijke ervaringen die daarin worden meegenomen (Van Meekeren, 2017).
Menselijke rol	Door het verzwijgen van je ervaringen met ontwrichting en herstel onthoud je je cliënten misschien wel hoop en perspectief. Hierdoor kunnen gevoelens van stigma en schaamte versterkt worden. Je houdt het tenslotte zelf geheim, terwijl je cliënten vraagt om te praten over hun problemen en aangeeft dat zij zich niet hoeven te schamen (Weerman et al., 2019). Het functioneel delen van eigen ervaringen helpt cliënten te beseffen dat bepaalde gevoelens en gedachten niet buitensporig zijn, maar juist heel menselijk. Door het gebruik van eigen ervaringen ontstaat vaak een sterkere band tussen de hulpverlener en de cliënt. Dit versterkt de verbinding en het vertrouwen, waardoor er meer ruimte is voor openheid in het contact (Kruit et al., 2024).

Reflectievragen

- 1.16 Noem minimaal tien ervaringen die jij hebt opgedaan met ont-
wrichting door een (ingrijpende) gebeurtenis.
- 1.17 Welke kennis heb je opgedaan door de ervaringen die je hebt
genoemd bij vraag 1.16?
- 1.18 Welke persoonlijke eigen ervaringen wil je professioneel inzetten?
- 1.19 Welke persoonlijke eigen ervaringen wil je (nog) niet inzetten?
- 1.20 Welke ervaringen met ontwrichting, aandoeningen, beperkingen
of problemen komen in je naaste omgeving voor?

Samenvatting

- Levenservaringen zijn gebeurtenissen die je tijdens je leven meemaakt. Ze variëren van alledaagse momenten tot ingrijpende gebeurtenissen die blijvende indrukken achterlaten, positief of pijnlijk.
- Ervaringskennis ontstaat door ervaringen te verwoorden, lichamelijke gewaarwordingen te erkennen en zonder oordeel te reflecteren. Door je verhaal te reconstrueren en te delen met anderen, versterk je inzichten en vergroot je je bewustzijn. Dit proces omvat het erkennen van gevoelens, herkennen van patronen en verbinden van ervaringen aan bredere contexten, wat leidt tot diepere zelfkennis en betere ondersteuning van anderen.
- Herstel is een persoonlijk proces waarin iemand zijn leven opnieuw vorm en richting geeft.
- Vier fasen van herstel: overweldigd worden, ermee worstelen, ermee leven en tot slot op de achtergrond aanwezig.
- Aspecten van herstel: herstel van gezondheid, herstel van dagelijks functioneren, herstel van maatschappelijke rollen en herstel van identiteit.
- Herstelondersteunende zorg biedt een persoonlijke aanpak die aansluit bij het verhaal van de cliënt en autonomie en eigen regie stimuleert.
- Rouw is een essentieel deel van herstel en omvat zowel verlies als gemiste kansen. Onverwerkte rouw kan psychische en fysieke klachten veroorzaken en vraagt tijd en aandacht.

Opdrachten

1

1.1 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 delen met cliënten, op zo'n manier dat zij er iets aan hebben.
- Ik kan mijn ervaringen delen met collega's, op zo'n manier dat zij er iets aan hebben.

1.2 Reflectie op herstelfasen

In subparagraaf 1.3.1 zijn de verschillende fasen van herstel beschreven. Voor deze opdracht kies je een gebeurtenis uit je leven en die onderzoek je aan de hand van de vier herstelfasen. Beschrijf per fase hoe je de gebeurtenis hebt ervaren en hoe je door elke fase van herstel bent gegaan. Schrijf bij elke fase ongeveer zeven regels waarin je reflecteert op je gevoelens, de stappen die je hebt gezet en hoe dit je herstel heeft beïnvloed.

1.3 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 opzetten? 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 waarmee iedereen dagelijks te maken heeft!

Spelvoorbereiding

Zet alle tafels en stoelen aan de kant, zodat er voldoende loopruimte ontstaat. Maak vervolgens met tape of krijt een lijn op de grond. Van tevoren bereid je de vragen voor die je wilt stellen. Dit doe je in de vorm van stellingen die waar of niet waar kunnen zijn, of gedeeltelijk waar. Hierna zie je enkele 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 huiselijk geweld
- als je wilt dat je waardering krijgt voor de goede dingen die jij doet
- als je je weleens verstopt voor de gevoelens die je hebt
- als je weleens te maken hebt gehad met ongewenste intimiteiten
- als je op sociale media iets hebt gedeeld waarvan je spijt 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 (gehad)
- als je financieel gezien moeilijk kunt rondkomen
- 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 voor iets wat je (niet) hebt gedaan
- als je je weleens eenzaam voelt

Speluitleg

De docent en de studenten staan allemaal aan dezelfde kant van de lijn, op ongeveer een meter afstand van die lijn. Degene die het spel leidt (een docent of student) stelt een aantal vragen. Als een vraag van toepassing is op een van de deelnemers of op de leiding, dan loopt die persoon naar de andere kant van de streep. De anderen laten zien dat ze respect hebben voor de personen die over de streep gaan. Dat doen ze bijvoorbeeld door een duim of een hand op te steken. Daarna gaat iedereen weer aan dezelfde kant van de lijn bij elkaar staan.

Afspraken

Maak afspraken met elkaar die ervoor zorgen dat het spel voor iedereen vlot en aangenaam verloopt. Zo mag er bijvoorbeeld niet gepraat worden tijdens een vraag, iedereen volgt zijn eigen gevoel bij het beantwoorden van de vragen, je lacht elkaar niet uit, als iemand niet wil antwoorden is dat oké, en alles wat tijdens het spel gebeurt blijft onder de studenten en de 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. Het is van belang dat de oefening in stilte wordt uitgevoerd. Hiermee wordt voorkomen dat de deelnemer die over de streep loopt het idee krijgt dat erover hem wordt gepraat. Daarnaast is het belangrijk om aan het begin te vertellen 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 staan.

De vragen 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 vertrouwd wordt met het principe. Later kun je meer persoonlijke vragen stellen, maar wissel nog steeds af met luchtigere vragen.

Einde van het spel

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

Nabespreking

Neem voldoende tijd voor een nabespreking, zodat iedereen die dat wil zijn ervaring kan delen. Het is niet de bedoeling dat er dan wordt gesproken over specifieke stellingen of over wie er wel of niet over de streep is gestapt. Je praat alleen over de ervaring met het spel. Tijdens de nabespreking kun je bijvoorbeeld de volgende vragen stellen:

- Wat is je opgevallen?
- Waarover ben je verbaasd?
- 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?