



# Herstelacademie

VRIJPLAATS VOOR EIGEN ONTWIKKELING

Een uitgave van de Werkplaats Herstelondersteuning



# Herstelacademie

## vrijplaats voor eigen ontwikkeling

Dienke Boertien  
Kristien Harmsen

Werkplaats Herstelondersteuning

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	3
<b>I Wat is een herstelacademie?</b>	5
<b>II Herstelacademies: van ideeën naar praktijken</b>	17
Enik Recovery College	18
Markieza	21
Herstelacademie Haarlem en Meer	23
Herstelacademie FAMEUS	25
Herstelwerkplaatsen GGZ Noord-Holland-Noord	28
MET ggz: herstelacademie in ontwikkeling	30
Kernkracht	31
Samenwerking tussen geestelijk verzorgers en ervaringsdeskundigen	33
Altrecht	33
GGZ Eindhoven en de Kempen	35
GGZ Noord-Holland-Noord	35
Zingeving bij Kwintes	36
Hoe gaat Kwintes om met de kernaspecten van een herstelacademie?	37
WRAP bij RIBW Arnhem Veluwevallei	39
Stichting Perceval	40
Mad Studies-leesgroepen	41
Respijthuis Amerbos	42

## Voorwoord

De keren dat ik in aanraking kwam met verschillende herstelacademies in Nederland werd ik telkens weer getroffen door de open en constructieve sfeer. Het was plezierig om er te zijn, ik voelde me direct geaccepteerd. Iedereen leek op zijn gemak en tegelijkertijd gefocust. Ik ontmoette soms mensen die ik kende en werd getroffen door hun ontwikkeling en krachtige uitstraling. Het maakte me nieuwsgierig naar de essentie van wat zich daar afspeelde.

In korte tijd is het aantal herstelacademies en aanverwante initiatieven in Nederland sterk gegroeid. Verderop in deze brochure worden ze beschreven en wat opvalt is de diversiteit in ontstaansgeschiedenis, ontwikkeling, vorm en inbedding. Die verscheidenheid vind ik een groot goed, want het gaat om iets wat door alle betrokkenen samen wordt vormgegeven, maar houdt tevens het risico in dat door de sterke groei de onderliggende waarden uit het oog verloren worden.

Daarom is het goed dat in deze brochure wordt beschreven wat een herstelacademie is. Wat mij betreft zijn de schrijvers er in een sterke en mooie tekst in geslaagd de essentie weer te geven.

Een herstelacademie is er voor allen, overstijgt de psychiatrie. Het gedachtegoed en de benaderingswijze zijn naar mijn mening algemeen toepasbaar in situaties waarin mensen zich willen ontwikkelen voorbij wat hen kwetsbaar maakt. De ontplooiing van herstelacademies verdient steun vanuit het brede maatschappelijke veld op een manier die past bij de manier van werken.

Een herstelacademie is geen plaats waar hulp wordt verleend. Een ervaringsdeskundige beschreef het eens als een plaats waar iedereen student is. Ikzelf vind het vooral een plek waar mogelijkheden kunnen ontstaan die aansluiten bij de ontwikkelbehoefte van de deelnemer. Hulpverleners en hun leidinggevenden doen er goed aan er ook eens als deelnemer zelf de essentie te ervaren ten behoeve van hun vermogen herstelondersteunend te kunnen werken. Mensen uit het sociaal steunsysteem kunnen leren anders te kijken en anders samen te werken.

Deze brochure is een initiatief van de Werkplaats Herstelondersteuning, een samenwerkingsverband waarvan de leden<sup>1</sup> sinds 2015 met elkaar kennis uitwisselen over theorie en praktijk van herstelondersteuning. Een van de initiatieven richt zich op herstelacademies. MIND (voorheen Landelijk Platform GGz) participeert in de werkgroep vanuit het project Herstelacademies-Zelfregienetwerken.

Middels deze brochure willen we u graag informeren over de kennis die wij verzameld hebben in de hoop dat u met ons wil bijdragen aan de ontwikkeling van herstelacademies.

Kees van Aart

Lid dagelijks bestuur Werkplaats Herstelondersteuning

<sup>1</sup> Leden van de Werkplaats zijn: Altrecht, GGz Breburg, GGZ Eindhoven en de Kempen, GGZ Noord-Holland-Noord, Kenniscentrum Phrenos, Kwintes, Lister, MET ggz, RIBW Kennemerland/Amstelland en de Meerlanden



# I Wat is een herstelacademie?

Een herstelacademie is een plek waar bezoekers in de ontmoeting met elkaar en ongeacht hun achtergrond zichzelf kunnen ontwikkelen. Een herstelacademie biedt een gestructureerde vrije ruimte hiervoor. Het aanbod voor eigen ontwikkeling onderscheidt zich van hulpverlening, dagactiviteitencentra of re-integratieondersteuning en is daar geen vervanging voor.

Wat een herstelacademie is wordt in dit eerste deel beschreven aan de hand van tien wezenlijke kenmerken.

## Vrije Ruimte

Herstelacademies worden vaak gekarakteriseerd als een plek waar mensen vrije ruimte krijgen om aan hun herstel te werken. Wat betekent dat?

Vrije ruimte verwijst in de eerste plaats naar de innerlijke vrije ruimte die een mens kan ervaren. Vaak vormen dergelijke ervaringen een kantelpunt in een herstelproces. Tegen de beknelling en ontwrichting van 'de psychische aandoening' in ervaart iemand een bevrijdend moment, voelt ademruimte, ziet licht, voelt goede zin, een moment van empowerment enzovoort.

Dit kun je op heel onverwachte momenten ervaren en je kan het tegelijkertijd ook heel bewust opzoeken, bijvoorbeeld door uit te gaan waaien op het strand, door te gaan mediteren, naar de kerk te gaan, te gaan sporten, muziek te luisteren, vrienden te ontmoeten. De lijst is eindeloos. Dat ervaren van vrije ruimte hebben we allemaal nodig. We hebben het in het bijzonder nodig als we het gevoel hebben dat de boel 'op slot' zit of dat je eigenlijk iets anders wil maar niet goed weet wat.

Een herstelacademie biedt heel expliciet vrije ruimte aan haar bezoekers om te verkennen waar zij zelf behoefte aan hebben, wat zij zouden willen, hoe zij zichzelf verder kunnen ontwikkelen. Dat gebeurt door onvoorwaardelijke acceptatie ongeacht achtergrond en door een aanbod van cursussen en activiteiten gericht op ontwikkeling en ontplooiing. De ontmoeting met anderen – met *peers* – is hierbij van grote meerwaarde.

Omdat iedereen zijn eigen ervaringen heeft, weet uiteindelijk ook alleen de persoon in kwestie zelf wat hij nodig heeft.<sup>2</sup> *Ieder kent alleen zelf zijn innerlijk kompas, het gevoel van zelf.* De uitwisseling met *peers* – op basis van gelijkwaardigheid en eigen ervaringen – is een mooie manier om samen te zoeken naar dat wat er voor ieder voor zich toe doet. Dit vormt de grondslag voor de verschillende zelfhulpcursussen die veel herstelacademies aanbieden. Methoden als Wellness Recovery Action Plan (WRAP) zijn erop gericht om zo methodisch mogelijk te faciliteren dat mensen ruimte vinden 'to create their own magic'.

Herstel gaat gepaard met ontwikkeling en leren. Dit is soms leren in academische zin, soms in praktische zin, de ene keer gebeurt het doelgericht, de andere keer als bij toeval.

<sup>2</sup> In deze brochure spreken we over mensen in de hij-vorm, ook als we hij en/of zij bedoelen.



## Herstel in alle dimensies

Het concept herstel is in de jaren negentig in Nederland in de psychiatrie ontwikkeld vanuit de cliëntenbeweging en is sterk geïnspireerd door het concept 'recovery' in de Angelsaksische landen. In de vele herstelverhalen getuigen cliënten van een herwonnen leven voorbij psychische ontwrichting en hoe dit lang niet altijd dankzij maar nogal eens ondanks de psychiatrie was.

In een herstelproces ontdekken mensen dat zij alleen zelf betekenis en zin kunnen vinden in het geheel van hun ervaringen – het benoembare én het onbenoembare wat je alleen maar zelf kan ervaren. Elk proces van herstel is net zo uniek als ieder mens dat is.

De psychiatrie heeft het concept herstel inmiddels omarmd en ontwikkelt op grond ervan herstelondersteunende zorg – dat wil zeggen zorg die aansluit bij het unieke proces van elke klant. Om richting te houden worden vaak verschillende dimensies onderscheiden: herstel van gezondheid, van functioneren, van rollen, van persoon. Dit ondersteunt aan de ene kant het besef dat er meer is dan alleen de symptomen. Maar deze indeling heeft het risico dat de nadruk op de doelen van zorg komt te liggen in plaats van op de behoeften van de unieke persoon, inclusief wat zich niet laat benoemen of indelen. Herstel wordt dan haast weer een psychiatrisch begrip met een psychiatrisch stigma. De facebookgroep 'Recovery in the bin' is opgericht als tegenwicht tegen wat zij de kolonisatie van het herstelconcept door de psychiatrie noemen (zie ook: [recoveryinthebin.org/](http://recoveryinthebin.org/)).

7

“

Recovery is the urge, the wrestle, the resurrection. Recovery is a matter of rising on lopped limbs to a new life. As professional we would like nothing more than to somehow manufacture the spirit of recovery and give it to each of our program participants. But this is impossible. We cannot force recovery to happen in our rehabilitation programs. Essential aspects of the recovery process are a matter of grace and, therefore, cannot be willed. However we can create environments in which recovery process can be nurtured like a tender and precious seedling. (Patricia Deegan (1988). The lived experience of rehabilitation. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 11(4), 11-19)

”

Een herstelacademie biedt de ruimte om in de gelaagdheid van de eigen ervaringen nieuwe en onverwachte wendingen te ontdekken. Met ruimte voor vragen rond universele menselijke ervaringen van pijn, existentiële vragen, ontwikkeling en groei inclusief de sociale kanten hiervan. Een herstelacademie wil niet aan een specifiek domein van zorg gekoppeld zijn maar voor elk domein ruimte maken.

## Spiritualiteit en compassie

Het vinden van ademruimte en nieuwe richting in het leven gaat nogal eens gepaard met de termen spiritualiteit en compassie. Spiritualiteit komt vaak als onvervulde zorgbehoefte naar voren en compassie als essentieel voor herstelondersteunende zorg. Het is echter niet altijd duidelijk wat mensen onder deze woorden verstaan. Het betekenisveld van de begrippen kleurt zich in met woorden als troost, overgave, acceptatie, bij het lijden kunnen zijn, loslaten, stilte, ontvankelijkheid, liefde en het zijn zelf. Soms lijken ze ook tegenover een aantal andere termen te staan zoals doelen, behandelplannen, behandeluitkomsten, diagnoses, eigen regie en rationele keuze.

Tegelijk kan er sprake zijn van de paradox dat juist het (actief) loslaten van doelen de ruimte geeft om te ontdekken wat er werkelijk toe doet. Het kan mensen dichterbij zichzelf brengen en zo richting geven aan het leven en specifieke doelen dan de meer van buitenaf aangedragen doelen.

8

Compassie lijkt een belangrijke voorwaarde om ruimte te maken voor spiritualiteit en zin. Alle oosterse wijsheidstradities maar ook de tradities van de christelijke barmhartigheid leggen een grote nadruk op compassie – mededogen. In de zorg lijkt compassie soms vervangen door een meer technische en oplossingsgerichte benadering. Naast alle positieve resultaten die deze benadering oplevert kan compassie ruimte maken voor dat wat er is, voor het kunnen verdragen van de pijn, voor de menselijke verbinding. In *Compassievol leven; van mindfulness tot heartfulness* van Erik van de Brink & Frits Koster wordt de oefening van compassie beschreven als een vorm van ‘inner science’ naast en in wisselwerking met de ‘outer science’ van de meer technische georiënteerde zorg (zie pag. 34). Binnen herstelacademies kunnen spiritualiteit en compassie direct of meer indirect vorm krijgen, direct bijvoorbeeld in het cursusaanbod en de scholing van de medewerkers, indirect onder andere in de cultuur van onvoorwaardelijke acceptatie van alle bezoekers.

## Emancipatie en destigmatisering

Herstel is geen geïsoleerd innerlijk proces maar vindt altijd plaats in een omgeving. Soms is die omgeving herstelondersteunend, soms herstelondermijnend. Stigmatisering is een herstelondermijnende factor van betekenis die zowel in de zorg als in de maatschappij op grond van een stigma, merkteken, mensen beperkt in de ruimte voor hun eigen ontwikkeling. Soms gebeurt dat onbewust, soms krijgt het vorm in vaste overtuigingen en in regels, bijvoorbeeld een verbod op autorijden na een psychose. Mensen kunnen ook zichzelf naar dat beeld en die begrenzing gaan voegen. Dan heet het zelfstigma.

Een belangrijke voorwaarde voor herstel is het doorbreken van (zelf)stigmatisering. Uit de aard der zaak is dit een taak voor de mensen die gestigmatiseerd worden. Zij voelen in welke subtiele uitingen (zelf)stigmatisering zich voordoet en zolang zij niet zelf de machtsongelijkheid doorbreken, blijven ze afhankelijk van de macht van anderen daarin.



Een herstelacademie is een ideale plek om thema's van (zelf)stigmatisering aan de orde te stellen en te verbinden met maatschappelijke activiteiten om (zelf)stigma te doorbreken. Op 6 mei 2017 vond de bevrijdingsmanifestatie tegen dwang in de ggz plaats in Utrecht. De manifestatie was georganiseerd door Stichting Mind Rights ([www.mindrighs.nl](http://www.mindrighs.nl)) en mede ondersteund door Enik Recovery College en Mad Pride ([www.madpride.nl](http://www.madpride.nl)).

Een ander voorbeeld is een dag die herstelacademie FAMEUS organiseert voor mensen die op zoek zijn naar een betaalde baan. Op het programma staan onder andere workshops over solliciteren, een curriculum vitae maken, een sollicitatiebrief schrijven en netwerken.

### Ontschotting in de psychiatrie

Een belangrijke dimensie van herstel is het ruimte kunnen maken voor herstel binnen de psychiatrische zorg. Naast het feit dat deze zorg helpend kan zijn, kan zij ook belasten. Het benoemen van ervaringen in termen van ziekte en diagnose doet onvoldoende recht aan de reikwijdte en de betekenis van die ervaringen, een reikwijdte die alleen de persoon zelf kent. Zorg die aan kan sluiten bij dat unieke geheel van de ander is empowerend. Net als herstel een voortdurend proces is om telkens weer de hoop te vinden, veronderstelt herstelondersteuning een voortdurend proces van het aansluiten bij de unieke ander die altijd zoveel meer is dan een diagnose.

Wanneer het psychiatrische label en niet de mens op de voorgrond staat, zijn stigma en vaak zelfstigma en uitsluiting het gevolg. Wanneer de zorg (impliciet) bepaalt hoe jij bent en hoe je je leven moet leven, ontstaat er machtsongelijkheid. Het effect van

machtsongelijkheid is het tegenovergestelde van empowerment. Het doorbreken van die machtsongelijkheid is een voorwaarde voor herstelondersteunende zorg.

Voor de ontwikkeling van zorg- en maatschappijkritische inzichten kan een herstelacademie ruimte bieden. De inzichten kunnen aanleiding zijn om actief ruimte in de samenleving op te eisen voor mensen die niet gehoord worden en kampen met sociale uitsluiting, achterstanden en armoede. Dit ondersteunt ook de emancipatie van de psychiatrie zelf die – zoals elke emancipatie – gepaard gaat met het doorbreken van bestaande machtsverhoudingen en bevragen van de vanzelfsprekende opvattingen.

Het is daarbij de kunst een herstelacademie zo te onderscheiden dat zij niet een exclusieve verbinding heeft met de psychiatrie, en haar aanbod zo in te richten dat zij open is voor iedereen die de eigen vraag en ontwikkeling wil verkennen. Anders stigmatiseert zij immers opnieuw haar bezoekers op grond van hun achtergrond.

### Waarden en reflectie

10

Vrije ruimte voor herstel en ontwikkeling in alle dimensies ontstaat niet zomaar. Belemmerende vooroordelen hebben we immers allemaal. Een uitgangspunt als 'contact van mens tot mens' is niet voldoende om (on)bewuste vooroordelen en opvattingen buiten de deur te kunnen laten.

Veel herstelinitiatieven stellen daarom een set van waarden op die leidend zijn voor hun praktijk: menswaardigheid, passie, gelijkwaardigheid, hoop, vrijheid, autonomie, eigen manier, verbinding, gastvrijheid, eerlijkheid, openheid, rechtvaardigheid, wijsheid, solidariteit, leergierigheid, persoonlijke groei, onvoorwaardelijk acceptatie. (Bron: bijeenkomst Werkplaats Herstelondersteuning 3 mei 2017)

Welke je ook als meest leidend kiest, het lastige is dat ze niets waard zijn zonder een toepassing in de ontmoeting met de ander. Vaak gaat het daarbij gepaard met wrijving omdat de ander zo anders is.

De verbinding aan een aantal waarden vereist dat je telkens weer kijkt naar wat ze voor jou betekenen, zeker op het moment dat het spannend wordt.

Ruimte om met elkaar te reflecteren op waarden en betekenis is een voorwaarde voor het inrichten van een herstelacademie. Daarmee is de herstelacademie congruent met het proces van herstel. Door deze waarden expliciet uit te dragen snijdt het mes aan twee kanten: de bezoekers kunnen mee vormgeven aan het initiatief en zij krijgen handvatten om hun eigen herstelproces open te bezien. Zo ontstaat een omgeving van peer support.

### Peer support

Peer support past bij uitstek bij de grondslag van een herstelacademie die zich onderscheidt van de hulpverlening. Peer support betekent letterlijk: gelijken steunen gelijken. Geen steun door deskundigen aan minder deskundigen maar als gelijken – door peer

support. De gelijkheid zit daarbij niet in het hebben van eenzelfde aandoening maar in het feit dat alle deelnemers als mens hun eigen ontwikkeling en groei willen verkennen en leren van anderen. De één is niet deskundiger in herstel en ontwikkeling dan de ander. De wederzijdse steun die de deelnemers elkaar geven is voor een belangrijk deel gelegen in het telkens weer inspireren en uitdragen dat ieder alleen het eigen innerlijk kompas kent en dat deelnemers hun eigen deskundigheid verder kunnen ontwikkelen. Samen creëren zij een gedeelde leeromgeving.

#### Peer Support is:

- Being open to new ways of thinking about our experience
- Re-defining help and helping
- A way of thinking about relationships and power that is mutual
- Considering the effects of trauma and abuse on people's self-concept and relationships
- Mutually supportive and mutually responsible
- Teaching and learning from each other
  
- An opportunity to challenge the status quo
- About recovery and transformation

#### Peer Support is not:

- An expert telling you what your experience means
- Telling someone what to do
- Superficial power-down relationships
  
- Telling you you're sick and socially unacceptable
  
- One way relationships where one person takes responsibility for the other
- Being told or learning about diagnosis and treatment
- Protecting people from taking risks that are 'too stressful'
- About stability and maintenance

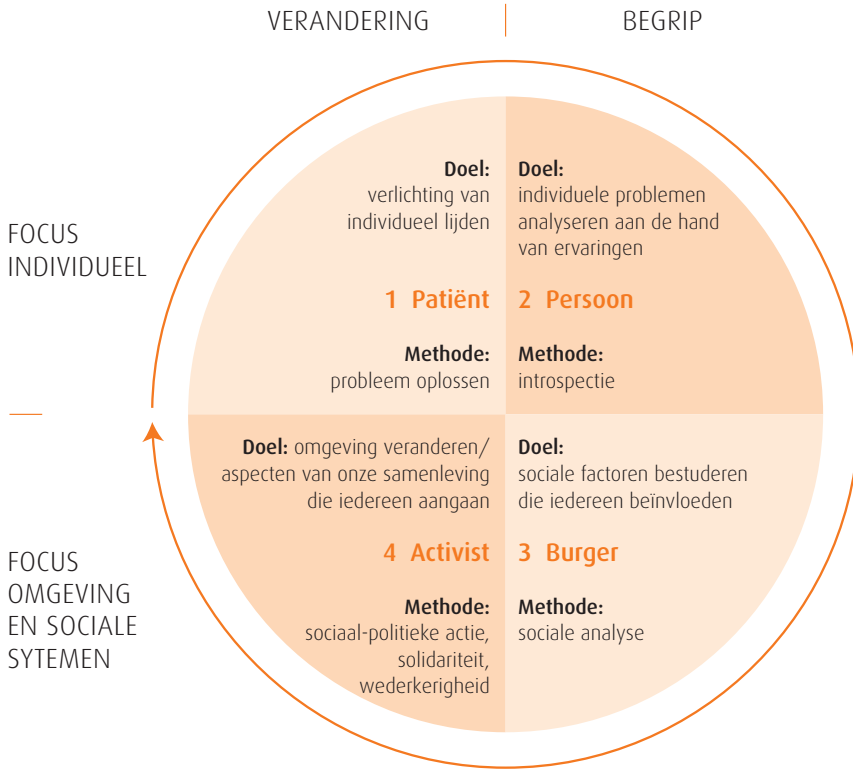
11

Mary Ellen Copeland & Shery Mead (2004). *Wellness Recovery Action Plan & Peer Support*. Dummerston, VT: Peach Press.; p. 11.

De kracht van peer support ligt in de rijkdom van alle ervaringen die mensen meebrengen. Een vrije uitwisseling van deze ervaringen is de kern van zelfhulp en van emancipatie, beide de pijlers voor ervaringsdeskundigheid. Ervaringsdeskundigen hebben geleerd hoe zij vrije ruimte voor zelfhulp en emancipatie kunnen faciliteren zonder in machtsongelijkheid te vervallen.

### Zelfhulp

Zelfhulpgroepen faciliteren het uitwisselen van ervaringen ten behoeve van ieders eigen ontwikkeling. Herstelacademies beschikken over een rijk cursusaanbod hierin. De groepen kunnen gericht zijn op het individu, of meer op de omgeving of de maatschappij waar zij deel van uitmaken. Op grond hiervan kun je het groepsaanbod indelen in vier kwadranten:



Vertaling van figuur uit Guy Holmes (2010). *Psychology in the Real World: Community-Based Groupwork*. Ross-on-Wye: PCCS Books.

In het eerste kwadrant vallen bijvoorbeeld vaardigheidstrainingen waar de deelnemers leren om te gaan met hun 'ziekte' zoals die traditioneel in de zorg is gedefinieerd. In het tweede kwadrant vallen de groepen waarin de deelnemers meer afstand nemen van het concept 'ziekte' en hun eigen onderliggende ervaringen verkennen: wat hen helpt om zich beter te voelen en te groeien, en wat daarbij hindert – nu en in het verleden. Daarmee ontwikkelen zij ervaringskennis over zichzelf. In deze groepen ligt de nadruk in eerste instantie op het individu maar dat gaat altijd gepaard met het begrijpen van anderen en van onze maatschappij.

In het derde kwadrant ligt de nadruk op sociale factoren die ons allemaal beïnvloeden. De deelnemers ontwikkelen meer inzicht in hoe de maatschappelijke opvattingen en systemen de opvattingen van 'psychisch ziek', hun zelfbeeld en maatschappelijke positie beïnvloeden. Zij zien zich meer als burgers, en bespreken aspecten als ongelijkheid, racisme en stigmatisering. Tot het derde kwadrant, waarin de focus ligt op het bestuderen van sociale factoren, behoren bijvoorbeeld de Mad Studies-leesgroepen (zie pag. 41).

Binnen het vierde kwadrant vallen meer activistische groepen die zich hard maken voor emancipatie, burgerrechten en de verandering van systemen. De strijd tegen stigma en tegen dwang en drang horen thuis in dit kwadrant.

Aanbod uit het derde en vierde kwadrant is er (nog) weinig bij de herstelacademies.

Deze indeling in kwadranten kan helpen om binnen de herstelacademies de balans in het educatieve aanbod te bewaken.

### Respijt

Respijt betekent in verschillende contexten zoets als uitstel, extra tijd om iets te regelen. In de zorg betekent het dat iemand even afstand kan nemen van het dagelijkse leven en de omgeving zonder dat er sprake is van de noodzaak om in te grijpen, een opname of behandeling. Even tijd en ruimte om op adem te komen, dingen op een rij te zetten. Een herstelacademie kan vanuit de principes van zelfhulp en peer support respijtzorg bieden die aansluit bij het tempo en de behoefte van de bezoekers en zo ertoe bijdragen dat mensen weer met nieuwe energie kunnen terugkeren naar de eigen omgeving. Verschillende initiatieven hebben respijtzorg als kernactiviteit (zie pag. 42), bij andere is het een onderdeel van het aanbod.

13

### Organisatie door ervaringsdeskundigen

Een herstelacademie is een organisatie die door ervaringsdeskundigen wordt gerund. De pijlers voor een herstelacademie zijn dezelfde pijlers als die voor ervaringsdeskundigheid.

De ervaringsdeskundige heeft immers het vermogen ontwikkeld om:

1. de eigen ervaringen met een ontwrichtende aandoening in wederkerigheid in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun herstel;
2. de eigen ervaringen van stigmatisering en empowerment in te zetten om een herstelondersteunende (maatschappelijke) omgeving en herstelondersteunende zorg te bevorderen.

Kernvaardigheden van een scholing tot ervaringsdeskundige zijn:

- Niet-medisch taalgebruik
- Betekenisgeving kritisch en open kunnen bezien
- Oordeelloos luisteren
- Wederkerige inbreng met respect voor verschil
- Flexibel met grenzen omgaan
- Begrip van en vertrouwen hebben in herstel
- Begrip van en voor conflicten
- Reflectie en introspectie

Uit: *Beroepscompetentieprofiel Ervaringsdeskundigheid* p. 41, ontleend aan *Peer Support: A Theoretical Perspective* Mead e.a., 2011.



14

Deze vaardigheden zijn niet per se geheel andere dan de vaardigheden die in andere beroepsgroepen centraal staan. Ze staan er ook niet tegenover, maar zijn nadrukkelijk gekoppeld aan een doelstelling die een andere is dan de doelstelling van de psychiatrie of van de sociale hulpverlening. Het één is niet beter dan het ander, beide hebben hun eigen recht van bestaan met elke hun eigen uitgangspunt. In de herstelacademie staan peer support en zelfhulp centraal, in de hulpverlening de beschikbaarheid van bepaalde expertise en deskundigheid. Beide kunnen elkaar versterken. Uit zelfonderzoek kan een vraag voortkomen, de inbreng van expertise kan het zelfonderzoek weer verder helpen.

### Toegankelijkheid

Bij de aard van een herstelacademie hoort dat deze toegankelijk is voor iedereen. Het is geen verlengstuk van de psychiatrie of van de participatieplicht van de gemeente. Het mens-zijn, los van rollen, staat voorop.

Dit veronderstelt een financiering en verantwoording van herstelacademies die deze onvoorwaardelijkheid niet in de weg staat. Vaak worden herstelacademies voor een belangrijk deel gefinancierd vanuit zorg- en gemeentelijke budgetten.

*“Hier word ik geaccepteerd en gerespecteerd en dat verdien ik toch ook gewoon.”*



“

Bij FAMEUS dragen alle vier de zorggroepen van Breburg een bedrag af aan FAMEUS. Zij spreken daarmee ook een commitment uit voor het belang van dit initiatief. We moeten dat commitment wel voortdurend onderhouden: laten zien wat we doen en waarom dat ertoe doet.

Daarnaast zoeken we nu naar wegen om zelf geld te kunnen verdienen door anderen buiten de gzz onze diensten aan te bieden. (Bram) (Bron: bijeenkomst Werkplaats Herstelondersteuning 10 november 2016)

”

Veel herstelacademies zoeken expliciet andere maatschappelijke partijen om hun aanbod voor te leggen. Deze ondernemerszin leidt tot mooie nieuwe verbindingen.

Soms is het lastig om te bepalen hoe je verantwoording af kunt leggen aan de partijen met wie je samenwerkt zonder dat de waarden onder druk komen te staan.

15

“

De gemeente wil graag weten wie er bij ons binnenkomen. We begrijpen dat gemeenten iets willen weten over wat ze financieren, maar al gauw is dit meer informatie dan we passend vinden bij onze principes van een diagnosevrije ruimte en privacy. We merken dat de vragen over zorgachtergrond voor sommige deelnemers een drempel opwerpen. Een alternatief is om alleen aantallen en middels vier anonieme vragen tevredenheid over het aanbod te delen. Een herstelacademie stelt geen doelen, en is geen participatiefabriek. (Bron: bijeenkomst Werkplaats Herstelondersteuning 10 november 2016)

”

### Tot slot

Hoewel ‘dé herstelacademie’ niet bestaat zijn in dit hoofdstuk de contouren geschetst die bepalen dat een herstelacademie zich kan ontwikkelen tot een onderscheidende praktijk in het domein van zorg en welzijn: onvoorwaardelijke acceptatie van iedereen – ongeacht rollen en achtergrond – in een omgeving van peer support en ervaringsdeskundigheid met een educatief aanbod op het gebied van zelfhulp, herstel van welbevinden en sociale inclusie. In deel 2 leest u hoe dit in verschillende praktijken vorm krijgt.



## **II Herstelacademies:** van ideeën naar praktijken

## Herstelacademie Enik Recovery College

Enik (lees één-ik) Recovery College opende de deuren in het voorjaar van 2015. Medewerkers van Bureau Herstel van Lister transformeerden hun bureaufunctie naar Enik Recovery College.

Karakteriserend voor Enik is de peer supportomgeving. Deelnemers en medewerkers gaan op basis van gelijkwaardigheid en wederkerigheid met elkaar om. Ervaringen worden uitgewisseld, waardoor herkenning, erkenning en steun ontstaan. Deelnemers komen erachter dat zij niet langer alleen staan in hun kwetsbaarheid en gaan hun focus verleggen naar hun krachten en wensen. Vanuit dit vertrekpunt maken ze verbinding met andere mensen en nemen een plaats in de samenleving in door bijvoorbeeld (vrijwilligers)werk, of lid te worden van een sportclub.

Wat er binnen Enik gebeurt, staat niet los van hun zoektocht naar inclusie, antistigma, waardevolle rollen vervullen, herstel van identiteit en eigenwaarde.

Binnen de peer supportomgeving biedt Enik een scholingsaanbod aan. Uitgangspunt is dat je door de uitwisseling van ervaringen op verschillende onderwerpen van elkaar leert en elkaar inspireert. Ook de trainers zijn ervaringsdeskundigen en delen hun ervaringen.



18

### Bezoekers

Iedereen die aan herstel en ontplooiing wil werken, krijgt bij Enik de ruimte om dat te doen. Er is een sociaal trefpunt waar mensen elkaar ontmoeten en terecht kunnen voor een kop koffie of lunch. Ervaringsdeskundige vrijwilligers geven geïnteresseerden uitleg over Enik, het programma en de principes van peer support. Regelmatig wordt een workshop 'Introductie Enik' gegeven.

### Cursusaanbod

Naast de herstelwerkgroepen over verschillende thema's, vaste trainingen zoals Wellness Recovery Action Plan (WRAP) en Werken met eigen ervaring (WMEE), is er elke periode ruimte voor nieuw aanbod, bijvoorbeeld Kritische blik op psychiatrie geïnspireerd op de *Mad Studies* (zie ook pag. 41), een cursus In je kracht komen of een basistraining Mindfulness.

Het aanbod wordt 'voor en door' ontwikkeld. Iedereen kan een voorstel doen voor nieuw aanbod. Ook kunnen deelnemers zich opgeven om co-trainer te worden van een bestaande cursus.

## Ervaringsdeskundigheid

Enik biedt de cursus Werken met eigen ervaring voor mensen die overwegen aan de slag te gaan als ervaringsdeskundige. Voor mensen die al actief zijn als ervaringsdeskundige is er maandelijks intervisie. Er zijn vier peertutoren aangesteld als aanspreekpunt voor de vrijwillige trainers voor praktische en persoonlijk vragen over het trainerschap.

Wekelijks volgen leerlingen van de 2-jarige BGE-opleiding (mbo-4 opleiding tot begeleider ggz met ervaringsdeskundigheid) les bij Enik.

## Enik Retreat

Sinds 2016 kunnen deelnemers een 5-daagse retraite boeken bij Enik. Tijdens deze midweek verblijven ongeveer tien personen in de herstelacademie en volgen een programma met onder meer mindfulness, reflectiebijeenkomsten en een WRAP-training. Er zijn ook momenten voor beweging (roeien, yoga), en voor spel, gezelligheid en rust. Tegenwoordig kunnen deelnemers zich naast de WRAP-variant ook inschrijven voor een retraite met hoofdthema Zingeving.

19

“

Ik geef bij de 5-daagse retraite de training WRAP. Op de eerste dag heb ik vaak het gevoel dat ik heel hard moet werken om uit te dragen dat wij hier zelfhulp doen. Dat mensen hier niet zijn om hulp te ontvangen, dat we niet vertellen wat ze moeten doen, hoe ze beter kunnen worden, dat het in mensen zelf zit. Wat ik mooi vind in zo'n retreatweek – bij een gewone cursus is het een kwestie van weken – is dat mensen in een paar dagen ontdekken dat het inderdaad in zichzelf zit, en dat ze zelf heel veel kunnen doen aan hun eigen herstel. Ze ontdekken in een paar dagen het talent om zichzelf te helpen en zelf beslissingen te nemen. (Hilko)

”

“

Mensen zijn tot nu zeer enthousiast over de retreatweken. De meesten gaan wel met hun WRAP aan de slag. Wat ik zie gebeuren is dat veel deelnemers daarna ook deel gaan nemen aan andere trainingen of hier vrijwilligerswerk gaan doen. Ze blijven betrokken bij peer support en zelfhulp. (Hilko)

”

## Social living

In het gebouw van Enik wonen vijftien studenten die studeren aan de Hogeschool Utrecht en de Universiteit Utrecht. Zij verrichten hand- en spandiensten door bijvoorbeeld te helpen in het sociaal trefpunt of bij communicatiewerkzaamheden. De combinatie van studentenwoningen en recovery college zorgt voor een wisselwerking tussen deelnemers aan de cursussen van Enik en de buitenwereld. Het geeft de studenten de kans zich maatschappelijk in te zetten en draagt bij aan hun persoonlijke ontwikkeling.

## Toegankelijkheid: een zelfstandige stedelijke voorziening

Bij de start kreeg Enik financiering van Lister én een carte blanche: dat wil zeggen geen inmenging vanuit de hulpverleningsinstantie. Enik streeft ernaar om een zelfstandige stedelijke voorziening te worden. Iedereen is daarom ook welkom. Inmiddels zijn er afspraken met de gemeente Utrecht en wordt een deel van de kosten gefinancierd uit de Wmo. Lister betaalt voor mensen die een zorgrelatie met Lister hebben.

20

“

Het is zowel intern als extern ontzettend belangrijk om je eigen verhaal over de inhoud van wat je doet en bent heel zuiver en sterk te houden. Doe je dat niet, dan gaan anderen voor je het weet jouw inhoud bepalen en drijf je af van de kern van het educatieve model van zelfhulp en ontwikkeling. (Daphne)  
(Bron: bijeenkomst Werkplaats Herstelondersteuning 10 november 2016)

”

## Samenwerking

Om een plek in het ‘zorglandschap’ te verwerven is samenwerken met andere partijen van belang. Hulpverleners vanuit verschillende organisaties wijzen hun klanten op de mogelijkheid om bij Enik te werken aan het eigen herstelproces. Zo nemen cliënten van Buurtteams, Jellinek (verslavingszorg), Altrecht (ggz), Leger des Heils deel aan het aanbod. Ook geeft Enik andere aanbieders, zoals Ixta Noa, Herstel op Poten en de Tussenvoorziening de ruimte om in de herstelacademie hun activiteiten aan te bieden.

Lees meer informatie over Enik Recovery College op [www.enikrecoverycollege.nl](http://www.enikrecoverycollege.nl)

## Herstelacademie Markieza

De herstelacademie Markieza, heeft zich gespecialiseerd in opleidingen. De wortels van Markieza liggen in het Cliëntenbelangenbureau van GGZ Eindhoven en de Kempen. Na een lange ontwikkeling op het gebied van ervaringsdeskundigheid is in 2013 Markieza als zelfstandige organisatie, in de vorm van een coöperatie met leden, ontstaan. Voor de opleiding van ervaringsdeskundigen werken zij samen met onderwijsinstellingen. In samenwerking met Fontys Hogeschool biedt Markieza de basiscursus Traject Ontwikkeling Ervaringsdeskundigheid (TOED) aan. Met het Summa college wordt de mbo-opleiding Persoonlijk begeleider specifieke doelgroepen met ervaringsdeskundigheid aangeboden. Toelating tot deze opleiding geschiedt op basis van een motivatiebrief en een intakegesprek met de procesbegeleider, een docent en een ervaringswerker van Markieza. De toekomstige leerling wordt gevraagd een deel van zijn/haar herstelverhaal te vertellen. Van de cursisten wordt verwacht dat ze bij de start al enigszins overstijgend kunnen denken over en kijken naar hun eigen herstel.

Dit laatste geldt ook voor de opleiding Alternatieve Route Inzet Ervaringsdeskundigheid (ARIE) die Markieza zelf heeft ontwikkeld en aanbiedt.

21

### Houd het vak scherp

Bij de opleidingen is het van belang dat de kernwaarden van ervaringsdeskundigheid centraal blijven staan: wederkerigheid, empowerment, hoop. In bijvoorbeeld een vak als verlieskunde moet het niet alleen gaan over wat men in het algemeen zegt over rouw, maar over wat rouw voor jou betekent. Dat kan gaan over rolverlies, verlies van toekomstverwachtingen, rouw over een pijnlijke jeugd, sociale achterstand enzovoort. Het



perspectief is de eigen ervaring. Stigma dient niet uitgelegd te worden aan de hand van stigmatisering van anderen, maar vanuit het eigen perspectief, de verbinding met de eigen ervaringen. De kern van het vak is immers de inbreng van de eigen ervaringen. Omdat ervaringsdeskundigheid redelijk nieuw is in het onderwijs, is het zaak nauwlettend het perspectiefverschil te bewaken, om te zorgen dat uiteindelijk een eenduidige visie op de opleiding ontstaat.

### **In het werkveld**

Dat bewaken van perspectiefverschil geldt ook voor de stageplaatsen en werkplekken voor ervaringsdeskundigen. Soms kan een ervaringsdeskundige echt als zodanig aan het werk, soms is het meer voor de sier. Dit kan zelfs per afdeling in één organisatie verschillen. Het gevaar dreigt dat straks ieder team een ervaringswerker heeft, maar dat het maar de vraag is of hij zijn deskundigheid wel echt in kan zetten. Om instellingen hierin tegemoet te komen heeft Markieza een workshop Herstel en ervaringsdeskundigheid voor teams, managers, medewerkers en werkbegeleiders (collega's) die herstelondersteunend willen gaan werken met de inzet van ervaringsdeskundigheid. Ook is er een Training Cliënt Participatie (TCP) voor instellingen die cliënten en hulpverleners ervaringen willen laten delen.

2.2

### **Voor wie wil herstellen**

Voor iedereen die aan herstel van een psychische kwetsbaarheid wil werken, biedt Markieza cursussen en trainingen, waarin cursisten leren meer uit te gaan van eigen krachten, mogelijkheden en verantwoordelijkheden. Ze krijgen inzicht in eigen herstel, delen ervaringen, ontwikkelen zich om eigen keuzes te maken en zichzelf doelen te stellen om aan te werken. In het aanbod zitten de cursussen Herstellen doe je zelf, Schrijf je eigen herstelverhaal, Werken met eigen ervaring en Wellness Recovery Action Plan (WRAP).

**Lees meer informatie over Markieza op [www.markieza.org/](http://www.markieza.org/)**



## Herstelacademie Haarlem en Meer

De Herstelacademie Haarlem en Meer is een initiatief van RIBW K/AM en GGZ inGeest. De academie wordt gerund door ervaringsdeskundigen en biedt een plek voor ontwikkeling en herstel. De academie heeft een programma van educatie en zelfhulp dat ontwikkeld is door en voor mensen met een psychische en/of verslavingskwetsbaarheid.

<b>LEF!</b>	Een plek waar deelnemers lef kunnen tonen door ideeën te laten ontstaan en deze te delen.
<b>HOOP!</b>	Hoop door van elkaar te leren, elkaar te steunen en ervaringen te delen.
<b>GROEI!</b>	Een plek om te groeien en te bloeien.

Ieder kwartaal is er een basispakket cursussen, trainingen en zelfhulpgroepen aangevuld met nieuw aanbod dat is ontstaan in samenwerking met cursisten en ervaringsdeskundigen. Er wordt altijd gekeken of iets niet al elders in de omgeving van de herstelacademie wordt gegeven zodat het in samenwerking kan worden aangeboden. De cursussen worden nu nog aangeboden in buurthuizen in Haarlem en Hoofddorp. Het is de bedoeling om in de nabije toekomst een eigen locatie te hebben. Hierover worden gesprekken gevoerd met de gemeente.

### Bezoekers

Iedereen is welkom. Mensen leren Herstelacademie Haarlem en Meer kennen via de folder, de website en via via. De projectleiders en vrijwilligers geven bij RIBW K/AM en GGZ inGeest voorlichting op de afdelingen van hun instellingen. Deelname aan activiteiten is geheel vrijwillig en niet gebonden aan behandel- of participatiedoelen.

“

Soms is het allerbelangrijkste dat mensen kennismaken met een omgeving waar ze echt niet iets hoeven te doen van een ander. Alleen maar welkom zijn, koffie te kunnen drinken en de mogelijkheid hebben om in gesprek te gaan en te zien wat die herstelacademie te bieden heeft. Vaak geeft die openheid enorm veel ruimte om activiteiten hier op te pakken. (Marcia)

”

### Kwaliteit

Bezoekers kunnen zelf een cursus of workshop ontwikkelen en gaan geven. De herstelacademie ondersteunt bij de kwaliteit van het proces. Veel mensen hebben immers nog

nooit eerder een cursus gegeven en zijn niet geschoold om dat volgens de principes van ervaringsdeskundigheid en peer support te doen. Daarom wordt het aanbod nu nog overzichtelijk gehouden zodat de projectleiders voldoende ruimte hebben om de deelnemers die principes eigen te maken.



### Samenwerking

Herstelacademie Haarlem en Meer werkt nauw samen met de gemeenten Haarlem en Haarlemmermeer. De gemeenten willen heel graag een herstelacademie ter vervanging zien van de oude dagactiviteiten. Zij zien dat de ervaringsdeskundigen van de herstelacademie mensen op een andere manier aanspreken en inspireren. De gemeenten leveren inmiddels al een financiële bijdrage. In de toekomst zal de herstelacademie voor een belangrijk deel draaien op de subsidies, onder andere van de gemeente en steeds minder financieel afhankelijk zijn van de ggz-instellingen.

24

“

De ondersteuning die we krijgen van de besturen van RIBW K/AM en GGZ inGeest is fantastisch. Beide hebben een ervaringsdeskundige projectmedewerker beschikbaar gesteld en geld om de start te maken. Zij bemoeien zich helemaal niet met de inhoud en vertrouwen er volledig op dat wij hulp vragen wanneer we vastlopen. (Marcia)

”

De samenwerking met andere organisaties voor een gezamenlijk cursusaanbod of activiteiten is nog in ontwikkeling. De werkwijze en visie zijn vaak nog erg verschillend. Vanuit de herstelacademie is de werkwijze vanuit een gedeelde leeromgeving en gelijke deskundigheid. Bij andere organisaties wordt vaak uitgegaan van een expertrol. Het vraagt tijd om tot een gezamenlijke werkwijze te komen die past bij de uitgangspunten van de herstelacademie. Ook bij dat proces vormen de waarden van de herstelacademie het uitgangspunt.

Lees meer over Herstelacademie Haarlem en Meer op [www.herstelacademie.org/zkh](http://www.herstelacademie.org/zkh)

## Herstelacademie FAMEUS

FAMEUS is een herstelacademie met twee vestigingen, één in Breda en één in Tilburg. De focus ligt op herstel, ontwikkeling en ontplooiing van kwetsbare burgers. Het aanbod bestaat uit bestaande en nieuwe producten en diensten.

### De activiteiten

Doel van de diensten en activiteiten is meervoudig. Het gaat enerzijds om het verbeteren van de zorg en maatschappelijke dienstverlening door:

- ervaringsdeskundigen op te leiden, te coachen en in te zetten;
- hulpverleners te inspireren en te coachen in het werken vanuit de herstelvisie;
- samen te werken met klanten, naasten/familie, hulpverleners en ervaringsdeskundigen;
- vooroordelen en stigma over kwetsbaarheid te benoemen en bespreekbaar te maken;
- continu verschillende kennisbronnen met elkaar verbinden om te komen tot vernieuwende projecten.

25

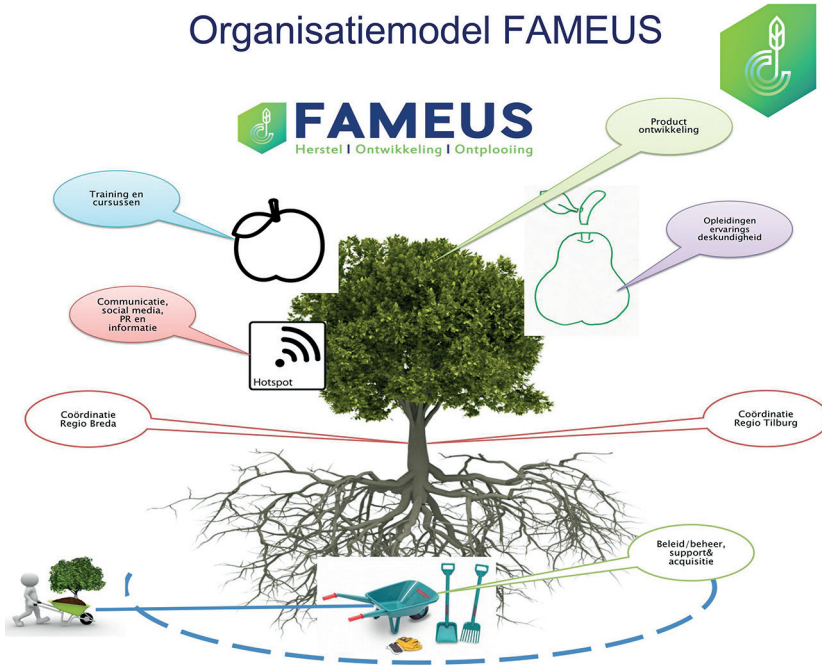
Anderzijds focust FAMEUS op persoonlijk herstel van kwetsbare burgers.

Het doel van FAMEUS is mensen ruimte te bieden om te werken aan hun herstel, ontwikkeling, en ontplooiing. Iedereen die daaraan wil werken is welkom, er is geen indicatie nodig, geen diagnose, geen zorgrelatie. Elke deelnemer krijgt een 'ontwikkelgesprek', waarin iemand onderzoekt wat hij wil doen/bereiken. Aan de hand daarvan kan de deelnemer activiteiten kiezen die bijdragen aan zijn/haar gewenste ontwikkeling.

Er zijn expliciete herstelondersteunende activiteiten die terug te vinden zijn in de meeste herstelacademies zoals Herstellen doe je Zelf, WRAP, herstelwerkgroepen en familie-ervaringsdeskundigheid.



# Organisatiemodel FAMEUS



26

“

We hebben onze visie weergegeven als een boom. De drie pijlers van de boom zijn Herstel, Ontwikkeling en Ontplooiing. Boven in de boom hebben we onze producten; de WRAP en Herstellen doe je Zelf, ons opleidingsaanbod voor ervaringsdeskundigen en onze innovatiepoet. Aan de onderkant van de boom hebben we het management geplaatst dat er eigenlijk alleen maar voor zorgt dat de boom de juiste voeding en af en toe water krijgt. Soms, als een tak rot is, wanneer een product niet meer up-to-date is, dan zagen we die tak eruit. We hebben dus een bottom-uporganisatie, waarbij de kruin van de boom leidend is.

”

Ook worden lessen aangeboden bij de LeS-Lokalen, waarbij LeS staat voor Leren en Samen doen, zoals pottenbakken, tekenen, de kapper en meubels maken. FAMEUS werkt hierin samen met diverse zorgaanbieders en de sociale sector, die samen een netwerk vormen. Deze activiteiten sluiten zo veel mogelijk aan op een vraag vanuit het bedrijfsleven. Dit laatste om geld te verdienen maar vooral ook om niet geïsoleerd maar nadrukkelijk in de maatschappij bezig te zijn. Deelnemers kunnen als ze willen een activiteit aan het aanbod toevoegen of meewerken aan bestaand aanbod.

## Wie werken bij FAMEUS?

Zowel de betaalde als de vrijwillige krachten van FAMEUS zijn ervaringsdeskundig. Zij krijgen scholing, intervisie en coaching. Alle ervaringsdeskundigen zijn in hun netwerk en achterban een ambassadeur voor FAMEUS. Zij vertellen hun klanten over de mogelijkheden bij FAMEUS. Ervaringsdeskundigen die bijvoorbeeld in de (F)ACT-teams van GGz Breburg werken, zijn ook actief bij FAMEUS als hun expertise nodig is bij de diverse projecten.

## Voor wie?

FAMEUS biedt GGz Breburg scholing en intervisie van ervaringsdeskundigen, beleidsadvies, trainingen en cursussen voor zowel de medewerkers als de cliënten. In deze verbinding worden herstel en ervaringsdeskundigheid in de ontwikkeling naar herstelondersteuning van GGz Breburg geborgd.

Daarnaast is er aanbod in het sociale domein, zoals de hierboven beschreven LeS-Lokalen. Dit wordt onder andere bekostigd met Wmo-gelden.

Daarbuiten richt FAMEUS zich op instellingen die behoefte hebben deskundigheidsbevordering op het gebied van herstelondersteunende zorg. Ambulancebroeders en medewerkers van de politie volgden bijvoorbeeld een training in bejegening. Daarnaast denkt FAMEUS mee in de ontwikkeling van bijvoorbeeld respijtzorg, ketenondersteuning en inzet van ervaringsdeskundigheid in het sociaal domein.

27

## Financiering

Naast de investering van GGz Breburg heeft FAMEUS ook binnen het sociaal domein en de markt financiële middelen weten te verwerven. Daarmee lukt het steeds beter om het aanbod regiobreed aan burgers aan te bieden en de ambitie te verwezenlijken om met ondernemerschap financieel zelfstandig te worden.

“

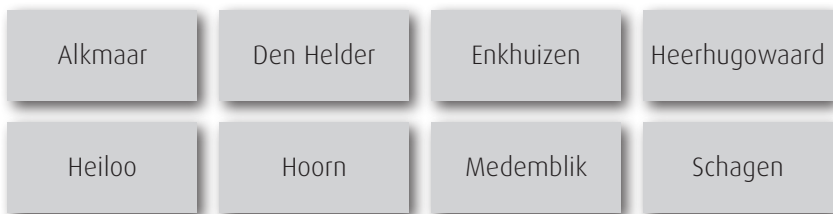
De markt biedt veel vrijheid voor de ontwikkeling. Zo heeft de gemeente Breda ons gevraagd om met ervaringsdeskundigen aan te sluiten bij de ontwikkeling van een projectplan voor opvang van daklozen. (Bram) (Bron: bijeenkomst Werkplaats Herstelondersteuning 10 november 2016)

”

Lees meer over Herstelacademie FAMEUS op [www.centrum-fameus.nl/](http://www.centrum-fameus.nl/)

## Herstelwerkplaatsen GGZ Noord-Holland-Noord

In Noord-Holland zijn er verschillende aanbieders van herstelactiviteiten: GGZ Noord-Holland-Noord (GGZ NHN), Brijder, RIBW Zaanstreek Waterland West-Friesland, Dijk en Duin, de Baanbreker, de Hoofdzaak. Dit uitgestrekte werkgebied is ingedeeld in de drie regio's De Kop van Noord-Holland, West-Friesland en Noord-Kennemerland. Elke regio heeft een centrale herstelwerkplaats van waaruit herstelactiviteiten georganiseerd worden in de regio.



28

De uitgestrektheid van het gebied is een uitdaging bij het creëren en behouden van samenhang in aanbod van herstelactiviteiten. Klanten zijn vaak bij verschillende organisaties in zorg. De ambitie is om gezamenlijk een visie op te stellen vanuit belangrijke en gedeelde waarden: hoop, empowerment, welzijn, persoonlijke verantwoordelijkheid, maatschappelijke betrokkenheid, en verbinding. In het aanbod zal er altijd diversiteit blijven bestaan. Brijder heeft bijvoorbeeld een aanbod meer specifiek voor verslaving.

Op grond van (inter)nationale beschikbare kennis wordt gestreefd naar het volgende **aanbod op hoofdlijnen van herstel**. Herstel is conform diezelfde kennis breed gedefinieerd als 'herstel van welbevinden'.

- Fysiek: een programma voor lichamelijke oefening; gesprekken over gezondheid
- Psychologisch: een aanbod op grond van positieve psychologie en stressmanagement
- Sociaal: training sociale vaardigheden, training voor vrijwilligers
- Spiritueel: workshops mindfulness, yoga
- Emancipatie: leren op te komen voor jezelf, re-integratietraining
- Intellectueel: bijvoorbeeld leesclub, creatieve activiteiten

### Vraag van deelnemers leidend voor aanbod

Het aanbod bestaat uit onder meer: Herstelgroep, WRAP, Psysalon, Samen naar de sportclub, Fotograferen/schrijfclub, IRB, Antistigma en het Buddy Project, workshops zingeving. Psysalon is een initiatief van Ypsilon om ook familie te betrekken. Om te voorkomen dat het aanbod leidend wordt is het van belang als herstelacademie een lerende houding te hebben, te blijven luisteren naar wat mensen willen en nodig hebben en blijven ontwikkelen.

*“Het is keihard werken en ik heb het zo ontzettend druk maar de Herstelacademie houdt me gezond en blij, omdat het zo thuiskomen is.”*

### **Ervaringsdeskundigheid**

De medewerkers van de herstelwerkplaatsen zijn ervaringsdeskundig en richten zich op:

- inloop en kennismaking met het aanbod op de bovengenoemde thema's (fysiek, psychologisch etc.);
- zelfhulp, cursusaanbod voor herstel (WRAP, De weg naar herstel, etc.);
- deskundigheidsbevordering over herstel en herstelondersteunende zorg voor ervaringsdeskundigen en hulpverleners.

### **Voor wie zijn de herstelwerkplaatsen?**

De herstelwerkplaatsen zijn voor iedereen die aan zijn herstel wil werken en iedereen die zijn ervaringen wil inzetten. Hoewel in eerste instantie de doelgroep louter mensen met ernstige psychische aandoeningen (EPA) was, is dit uitgebreid naar iedereen die wil werken aan herstel. Welk soort dan ook. Deze brede toegankelijkheid draagt bij aan het doorbreken van labels en verbindt op de uitwisseling van ervaringen. De ontmoetingen tussen mensen met verschillende achtergronden wordt als grote meerwaarde ervaren. Doordat een herstelacademie lessen aanbiedt, krijgen de deelnemers de rol van deelnemer/cursist in plaats van klant van de ggz. Ook dat werkt destigmatiserend.

### **Financiering**

Alle activiteiten van de herstelwerkplaatsen zijn voor een ieder die wil werken aan eigen herstel vrij, dat wil zeggen zonder indicatie toegankelijk en worden voor een klein deel gefinancierd door gemeente en voor het grootste deel uit ggz-middelen.

GGZ NHN heeft circa 30 ervaringswerkers; naast hun werk in de teams verrichten zij allemaal activiteiten binnen een herstelwerkplaats.

**Lees meer over de Herstelwerkplaatsen GGZ Noord-Holland-Noord op [www.ggz-nhn.nl/herstelwerkplaats](http://www.ggz-nhn.nl/herstelwerkplaats)**

## MET ggz: herstelacademie in ontwikkeling

MET ggz kiest ervoor om eerst herstelondersteunende zorg in de organisatie te ontwikkelen alvorens een herstelacademie te openen. Het streven is dat in ieder team een ervaringsdeskundige werkt en dat er herstelondersteunende zorg wordt geboden. Ruimte bieden voor ervaringsdeskundigheid en herstelondersteuning vraagt om een andere visie op zorg. Dit is een proces dat tijd vraagt. De Raad van Bestuur wil de omslag naar herstelondersteunende zorg en peer support maken, bij managers en personeel neemt het draagvlak toe, het eerste wijkteam heeft een training op het gebied van herstelgericht denken gehad en ervaringswerkers worden intensief gecoacht.

### Een lerende organisatie

Enkele ervaringswerkers zijn begonnen met de training van de teams. Doel van deze training is het vergroten van het inzicht van begeleiders in hun eigen proces en handelen en in het proces tussen hen en de cliënt. Begeleiders merken dan dat ze vaak dingen overnemen van cliënten terwijl die dat waarschijnlijk goed zelf kunnen, zaken zoals opruimen, boodschappen doen, betalen. Ze worden zich bewust van het waarom van hun handelen. Met de cliënt overleggen of sommige ondersteuning wel zo zinvol is blijkt vaak tot heel andere zorg te leiden.

### Herstelacademie

Er wordt momenteel hard gewerkt aan de voorbereidingen voor een herstelacademie: er wordt een businessplan gemaakt en naar geschikte ruimte gezocht.

Een groot en goed bezocht cursusaanbod zoals in herstelacademies wordt gegeven, is al beschikbaar. Dit aanbod door ervaringsdeskundigen wordt organisatiebreed aangeboden en is ook toegankelijk voor mensen die geen cliënt zijn van MET ggz. Het bestaat onder andere uit een verkennend gesprek met een ervaringsdeskundige, de cursus Herstellen doe je Zelf, een herstelgroep, het maken van een WRAP, ontwikkeling van ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid en ondersteuning van projecten die cliënten zelf willen uitvoeren in de wijk (kwartiermaken). Een voorbeeld van dat laatste is het Muziekproject in Roermond, waarin cliënten wekelijks samen muziek maken. Dit initiatief is uitdrukkelijk op verzoek van de deelnemers opgezet door enkele begeleiders en een ervaringsdeskundige.

De cursussen worden bewust buiten de instelling aangeboden, in wijkgebouwen zoals buurthuizen.

Lees meer over MET ggz op [www.metggz.nl](http://www.metggz.nl)



## Zelfregienetwerk

Naast herstelacademies zijn er ook zelfregiecentra of zelfregienetwerken. De term zelfregiecentrum verwijst naar een vaste locatie. Een voorbeeld hiervan is het zelfregiecentrum Venlo ([venlo.zelfregiecentrum.nl/](http://venlo.zelfregiecentrum.nl/)). Een zelfregienetwerk is een breder netwerk van activiteiten die vanuit een zelfregiecentrum ondernomen worden in een regio ten behoeve van eigen regie en herstel van kwetsbare burgers. (zie [www.platformggz.nl/lpggz/download/common/bouwstenen-voor-herstel-def-2-3-2017.pdf](http://www.platformggz.nl/lpggz/download/common/bouwstenen-voor-herstel-def-2-3-2017.pdf))

MIND ondersteunt met het tweejarige (2015-2017) Project Herstelacademies/Zelfregienetwerken de ontwikkeling van zelfregienetwerken. In deze regionale netwerken kunnen mensen met een psychische kwetsbaarheid vanuit eigen regie werken aan het weer oppakken van hun leven. Er wordt voortgebouwd op wat er al is in de regio's, met de regionale cliëntenorganisaties (RCO) als basis. Het project bevat de volgende onderdelen:

- basisfuncties ontwikkelen en beschrijven;
- bundeling, uitwisseling en verrijking van de kennis en ervaring van de RCO's;
- de vorming van regionale zelfregienetwerken in twee pilotregio's;
- vergroting van de bekendheid van en het draagvlak voor zelfregienetwerken.

Met de oorsprong in de regionale cliëntenorganisaties is de achtergrond en organisatie van de zelfregiecentra vaak net wat anders dan die van de herstelacademies die we in deze brochure beschrijven. Dit brengt wellicht ook verschillen in kleur en inhoud met zich mee, maar er zijn ook veel overeenkomsten.

31

## Kernkracht

Kernkracht is een zelfregienetwerk en komt op voor de belangen van mensen die te maken hebben met een psychische kwetsbaarheid, van mensen die gebruik maken van de verslavingszorg en de maatschappelijke opvang en van dak- en thuislozen in de regio Midden-Holland. Mensen kunnen voor vragen en onafhankelijke cliëntondersteuning terecht bij de ggz-informatiewinkel STIP (steun- en informatiepunt) die op verschillende plekken in de regio spreekuur heeft. In het kader van destigmatisering is er samenwerking met Samen Sterk zonder Stigma en vinden allerlei activiteiten plaats zoals de Stigmatour, voorlichting op de nationale politieacademie en scholen voor journalistiek. Bij Kernkracht werken veertien betaalde en zestig vrijwillige ervaringsdeskundigen. Tot de vele activiteiten van Kernkracht behoren ook de projecten Ervaringsdeskundigheid en Herstel en participatie, die we in het kader van deze publicatie graag willen uitlichten.

### Project ervaringsdeskundigheid

In het project ervaringsdeskundigheid worden mensen opgeleid in het werken met eigen ervaring. Zij volgen allemaal de cursus Werken met eigen ervaring als basiscursus. Daarna kiezen ze welke kant ze op willen: advies, voorlichting, ervaringscoach, begeleider



Kernwaarden KernKracht:

- (H)erkenning vanuit betrokkenheid en gelijkwaardigheid
- Hoop en perspectief bieden vanuit mogelijkheden en kansen
- Eigenwijze beïnvloeding met lef en passie
- Aansluiten bij eigen koers en kracht

herstelgroepen, ambassadeur herstel en participatie. Hiervoor bestaan weer vervolgcursussen op maat. Zij krijgen ook intervisie en training on the job.

De ervaringsdeskundigen worden overall ingezet, bijvoorbeeld als voorlichter op scholen, bij de gemeente, waar mensen met een soort adviesfunctie aan tafel zitten bij beleids-overleggen. De training Werken met eigen ervaring is de afgelopen 3 jaar aangepast met en voor jongeren (ExpPex).

32

### Herstel en participatie

Dit is een samenwerkingsproject van Kwintes, Brijder, Reakt (Parnasiagroep), Eleos, Leger des Heils, GGZ Rivierduinen en Kernkracht.

Het project heeft als doelstelling herstel toegankelijk te maken voor iedereen en het liefst zo dicht mogelijk in de buurt. De samenwerkende partners stellen hun activiteiten open voor iedereen in de regio. Kernkracht leidt van alle organisaties ambassadeurs op, die op de locaties gaan vertellen over het aanbod waar zij gebruik van kunnen maken.

#### *Activiteiten en cursussen op maat*

Activiteiten in het kader van het project Herstel en Participatie zijn herstelgroepen, mogelijkheden om te werken met je eigen ervaring, mogelijkheden voor vrijwilligerswerk, werkervaringsplaatsen, cursussen, trainingen, ondersteuning door ervaringsdeskundigen, klanten, maatjes, ervaringscoaches, klantinitiatieven. Alle cursussen worden op maat ontwikkeld. Er worden dus geen standaardcursussen ingekocht zoals WRAP of Herstellen doe je Zelf.

Het uitgangspunt is vergelijkbaar met dat van een herstelcollege, een diagnosevrije plaats waar je kunt halen en brengen en waar je aan je eigen herstel kunt werken.

### Financiering

Kernkracht wordt vooral gefinancierd door de Wmo en deels, voor de onafhankelijke cliëntondersteuning Wlz, uit de Wet langdurige zorg. Daarnaast zijn er eigen inkomsten uit trainingen en dergelijke.

Lees meer over Kernkracht op [www.kernkracht.nl/](http://www.kernkracht.nl/)

## Samenwerking tussen geestelijk verzorgers en ervaringsdeskundigen

### Altrecht

Altrecht heeft zelf geen herstelacademie. Mensen uit Utrecht en omgeving kunnen gebruikmaken van Recovery College Enik te Utrecht. Er wordt nauw samengewerkt met Enik. Een stafmedewerker ervaringsdeskundigheid/beleidsmedewerker is vanuit Altrecht verbonden aan Enik en zowel de bekendheid met het aanbod van Enik als deelname aan de activiteiten worden (vanuit de zorgeenheden) gestimuleerd.

### Herstel in alle dimensies

Bij Altrecht wordt op verschillende manieren vormgegeven aan herstelondersteunende zorg in de organisatie. Behalve specialisatie in de medische psychiatrische behandeling is er aandacht voor participatie en identiteitsontwikkeling. Altrecht begeeft zich meer en meer 'in de wijk'/'in de samenleving'. Ervaringsdeskundigheid is opgenomen in het beleid, in de missie en visie van de instelling. Altrecht streeft er naar dat binnen alle teams ervaringsdeskundigen werkzaam zijn. Daarnaast biedt Altrecht ook zelf herstelactiviteiten aan, zoals een maandelijkse 'vertel-herstel-lunch' waarin een ervaringsverhaal/herstelverhaal wordt gedeeld. Tijdens deze bijeenkomsten vertelt iemand zijn of haar herstelverhaal en gaan verteller en luisteraar daarna hierover in gesprek. Ook wordt op verschillende locaties de WRAP aangeboden.

### Compassie

Een belangrijke functie is weggelegd voor de geestelijk verzorgers bij Altrecht. Samen met ervaringsdeskundigen bieden ze vanuit een compassievolle benadering aan mensen ruimte om te werken aan hun herstel, persoonlijke waarden, zingeving en spiritualiteit.

“

De verleiding om door te schieten in beheersbaarheid is ook bij de ontwikkeling van herstelacademies een valkuil: we moeten oppassen dat we herstel niet gaan opdringen. Het lijden hoort er ook bij evenals de ruimte om hier zingevingsvragen bij te stellen. Het lijkt een paradox dat overgave (soms) leidt tot ruimte voor herstel. (Bron: bijeenkomst Werkplaats Herstel-ondersteuning 13 september 2016)

”

Om compassievol te kunnen zijn moet je ook de 'inner science' beoefenen naast de 'outer science' die nodig is voor de beheersing van het technische handelen.

In een verhelderend schema plaatsen Erik van den Brink en Frits Koster in *Compassievol leven; van mindfulness tot heartfulness* beide als volgt naast elkaar:

**Oost - Inner Science**

**VIER NOBELE WAARHEDEN**

1. Er is lijden (ziekte, ouderdom, dood).
2. Er is een innerlijke oorzaak: begeerte, aversie, begoocheling (hier-nu).
3. Innerlijke vrijheid is mogelijk.
4. Er is een pad naar meer innerlijke vrijheid.

**West - Outer Science**

**VIER NOBELE AMBITIES**

1. Lijden is vermijdbaar (gezondheid is maakbaar).
2. Oorzakelijke factoren zijn analyseerbaar en manipuleerbaar (verleden-toekomst).
3. Beheersing is mogelijk.
4. Er is een pad naar meer beheersing.

**'Existentieel' lijden**

**'Pathologisch' lijden**

34

Bij een compassievolle benadering van het lijden komt het zoeken naar een balans, een soort zigzaggen in het bovenstaande schema tussen de vier nobele waarheden en de vier nobele ambities, dat wil zeggen tussen overgave en beheersbaarheid.

Naar aanleiding van een bijeenkomst van de Werkplaats Herstelondersteuning vertelde Roel Vredendregt, geestelijk verzorger Altrecht:

“

In een groepsgesprek dat begeleid werd door geestelijk verzorger Anton Stegeman konden we op een ontspannen en open manier dingen delen. Dingen die raakten aan persoonlijke waarden, zingeving. Dat was heel ontwapenend. Ik heb ook nog een mindfulnessoefening begeleid. Het sloot allemaal perfect aan op onze verdere uitwisseling over compassie. De ruimte voor deze persoonlijke invalshoeken werd zeer gewaardeerd. De vraag hoe je dit nu ook in de herstelacademies concreet kunt vormgeven, die vraag bleek een stuk moeizamer te beantwoorden omdat het dan opeens over de organisatiekant gaat.

”

Lees meer informatie over Altrecht op [www.altrecht.nl](http://www.altrecht.nl)

De samenwerking geestelijk verzorgers en ervaringsdeskundigen krijgt ook bij andere organisaties vorm.

## GGZ Eindhoven en de Kempen

Tussen de geestelijk verzorgers en ervaringsdeskundigen bestaat bij GGZ Eindhoven en de Kempen al lang een natuurlijk bondgenootschap. In het verleden heeft samenwerking geleid tot de oprichting van een monument op de begraafplaats op het terrein van GGZ Eindhoven en de Kempen, De Grote Beek: mensen lagen hier anoniem begraven. Door alle namen van de overledenen op het monument te plaatsen zijn zij uit de anonimiteit gehaald; je zou het herstel van de doden kunnen noemen.



De geestelijk verzorger en de ervaringsdeskundige bereiden samen zin-inns voor, één keer per maand op twee plekken. Ze bevatten een aantal vaste elementen: muziek, een verhaal en een werkvorm.

35

“

Voor de geestelijk verzorger of ervaringswerker is er maar één ding heilig: de eigen overtuiging van mensen. Het is de taak van de geestelijk verzorger of ervaringsdeskundige om dat te bewaken plus zichzelf in het gesprek in te brengen als zichzelf, zonder normering of duiding van anderen. (Inkeri Hyvarinen, geestelijk verzorger GGZ Eindhoven en Kempen)

”

## GGZ Noord-Holland-Noord

Bij GGZ Noord-Holland-Noord werken de geestelijk verzorgers structureel samen met ervaringsdeskundigen. Er is geen onderscheid tussen klant en niet-klant, het gaat om de algemeen menselijke zoektocht naar (de betekenis van) een goed leven: “Patiënt is een woord dat God niet kent.” In het gesprek vullen geestelijk verzorger en ervaringsdeskundige elkaar aan. Helen is delen is de kern. De ervaringsdeskundige neemt de eigen ervaringen met kwetsbaarheid en de diepgang van de psychische ervaring mee, de geestelijk verzorger kan in het gesprek de ervaringen op existentieel niveau verbinden. Het gaat niet om genezing, maar om met elkaar te bespreken hoe je mens kunt zijn. In de woorden van Patricia Deegan: “Het is niet je taak om normaal te worden maar om jezelf te worden.”

De geestelijk verzorger en ervaringsdeskundige geven samen groepen over zingeving. Dit zijn series van vier of vijf bijeenkomsten over onderwerpen die deelnemers zelf aanreiken, bijvoorbeeld vertrouwen.

## Zingeving bij Kwintes

Hoewel zingeving alle domeinen raakt, hebben gesprekken over dit onderwerp er bij Kwintes toe geleid dat zingeving een apart domein in het ECD (elektronisch cliëntendossier) is gebleven. Aansluitend is in de ondersteunende leefgebiedenwijzer geëxpliciteerd hoe begeleiders dit onderwerp onder de aandacht kunnen brengen. Daarnaast wordt een toolkit ontwikkeld voor cliënten en begeleiders om inhoud te geven aan zingeving: meer aandacht voor 'het zijn' dan 'het doen'. (Bron: bijeenkomst Werkplaats Herstelondersteuning 15 februari 2017)

36

“

Op het brede terrein van zingeving, spiritualiteit, religie en filosofie is een hoop brandstof te vinden die de vlam van levenslust en levenskunst kan voeden; denk aan de grote rijkdom aan verhalen, gedichten, muziek, gebeden, beelden en symbolen. Mensen kunnen hier herkenning, inspiratie en verademing vinden. (Bos, T. e.a. (2011). Heel de Mens, TvR, 20,1.)

”

## Hoe gaat **Kwintes** om met de kernaspecten van een herstelacademie?

Naast de praktijkvoorbeelden van herstelacademies zijn er meer voorbeelden van praktijken die er voor kiezen om geen herstelacademie in te richten, maar op een andere manier vorm te geven aan de inhoudelijke kernaspecten van een herstelacademie. Kwintes, sinds het begin lid van de Werkplaats Herstelondersteuning, kiest voor beweging in de organisatie. Zo is als cliëntinitiatief het Bruisnest ontstaan (zie ook [www.hetbruisnest.nl](http://www.hetbruisnest.nl)). Dit is een centrum in Gouda, waarbij mensen welkom zijn om op allerlei manieren hun kwaliteiten te ontwikkelen, met ruimte voor peer support en een focus op meedoen in de maatschappij. Tevens wordt binnen Kwintes hier en daar gesproken over 'Huizen van herstel', ontmoetingsplekken waar peer support aangeboden wordt. Zo rijdt er in de uitgestrekte polder een bus rond, waarin mensen elkaar treffen om bijvoorbeeld een film te zien of een training te volgen. Kwintes faciliteert met dit soort initiatieven herstel en peer support in haar eigen organisatie, ter versterking van 'gewone zorg'. Het niet aanbieden van een academie speelt verder ook in op de aversie die cliënten soms uitspreken bij het woord academie ("niet voor mij").

37

### **Inzet ervaringsdeskundigheid**

Als cliënten hun ervaring in willen zetten in de organisatie kunnen ze daartoe een cursus of opleiding volgen. Binnen Kwintes wordt Werken met eigen ervaring (WMEE) aangeboden. Tevens zijn er stageplekken voor studenten van de mbo-opleiding Maatschappelijke



*“Dit is voor het eerst dat ik me ergens in een cursus of bijeenkomst thuis voel.”*

zorg voor ervaringsdeskundigen van Zadkine. Ook is het mogelijk een EVC-traject Peer Professional (Eerder Verworven Competenties) te volgen, waarbij in 10 maanden tijd een portfolio wordt opgebouwd van eigen competenties, afgesloten met een erkend certificaat. Met zo'n certificaat kan je aan een werkgever laten zien wat je kan en eventueel vrijstellingen krijgen bij een opleiding tot ervaringsdeskundige.

Bij Kwintes is ervaringsdeskundige geen aparte functie, maar een rol of taak die je combineert binnen de begeleiding of een andere functie. Zo kun je ook eigen ervaring met etniciteit of seksuele voorkeur inzetten bij de begeleiding. De gedachte hierachter is dat hier een destigmatiserend effect van uitgaat. Je bent immers altijd meer dan je cliënt-ervaring, je afkomst of seksuele geaardheid. Je bent ook een woonbegeleider, planner of adviseur. Dit is een andere visie, dan waar ervaringsdeskundigheid een aparte functie is.

38

Lees meer over Kwintes op [www.kwintes.nl](http://www.kwintes.nl)



## WRAP bij RIBW Arnhem Veluwevallei

RIBW Arnhem Veluwevallei biedt Wellness Recovery Action Plan voor klanten en medewerkers aan en ondersteunt daarmee doelbewust de ontschotting in het denken over psychisch ontwrichtende ervaringen (zie pag. 9).

Evelien Hulshof, Advanced level Facilitator WRAP en verantwoordelijk voor de implementatie van de cursus in de organisatie vertelt hierover:

‘Binnen de organisatie was er meteen ook vanuit de medewerkers interesse voor WRAP. In het begin werd dit wel een beetje gestuurd door regiohoofden die bedachten dat medewerkers daar ook iets aan zouden kunnen hebben. Daarna is het gaan rollen. Mensen hoorden ervan en zijn zich ook aan gaan melden. Medewerkers en klanten zitten samen in één cursus. We kijken in een regio hoeveel aanmeldingen we hebben en als de groep vol zit, beginnen we, zonder te kijken wie daar dan in zit. Medewerkers maken hun persoonlijke WRAP en komen tegelijk in contact met principes van herstelondersteunende zorg, op een andere manier dan dat iemand daar iets over gaat vertellen. Nu kunnen ze het zelf beleven door in de groep te zitten. Het zorgt aan beide kanten voor destigmatisering, omdat klanten ervaren dat medewerkers ook maar gewoon mensen zijn en dat medewerkers beleven dat klanten over veel eigen oplossingen, kracht en regie beschikken. In het begin is het altijd een beetje worstelen, omdat mensen dan zoekende zijn hoe met die rollen om te gaan. Maar wij zeggen dan: “Je komt hier gewoon als jezelf de WRAP-cursus volgen.”

Wat ik bijzonder vind is dat vaak iedereen zich gaat realiseren dat iedereen een mens is en dat de schotten wegvallen. Dat geven mensen in de evaluatie van de training aan. Mensen gaan daardoor een heel ander contact met elkaar aan, een gelijkwaardig contact. Ook worden medewerkers zich bewust van de rol die ze aannemen op het moment dat ze begeleiden. Maar ook klanten ontdekken dat ze gelijkwaardig zijn en stellen zich niet zo afhankelijk van de begeleider op. Dat valt allemaal weg. Maar het is wel aan allebei de kanten stoeien hoor. Het mooiste vind ik dat er steeds meer animo begint te komen en dat medewerkers van binnenuit gaan aanvoelen hoe je herstelondersteunend kunt werken. En door hun enthousiasme melden zich steeds meer medewerkers aan.’

## Stichting Perceval | Tegen de stoornissenindustrie

Stichting Perceval noemt zichzelf geen herstelacademie maar is wel een peer initiatief. Het initiatief is in deze brochure opgenomen omdat er veel overeenkomsten zijn met de kenmerken van een herstelacademie.

De stichting zet zich in voor mensen met bijzondere ervaringen, gedachten en/of gedrag. Het doel is om de marginalisering van deze mensen tegen te gaan. Bij alle activiteiten staat ervaringskennis centraal. De stichting is opgericht door een klein groepje mensen die graag onafhankelijk van de ggz activiteiten wilden organiseren voor mensen die vanwege hun gedachten en gedrag in een sociaal isolement komen. De activiteiten, waaronder de Mad Studies-leesgroepen, liggen op het vlak van studie, filosofie en het samen met andere ervaringsdeskundigen verkennen van andere manieren om aan te kijken tegen waanzin of lijden dan het medisch model.

40

Bij Perceval wordt de persoonlijke en politiek-maatschappelijke context betrokken bij het duiden van de ervaringen. Persoonlijke 'distress' en maatschappelijke discriminatie geven een heel andere kijk op zowel de ervaringen als de marginalisatie. Vanuit dat perspectief wordt ook het omarmen van het herstelconcept door de gevestigde orde kritisch gevolgd. Gemakkelijk ontstaat weer normering over wat wenselijk herstel is en wat de ggz daaraan moet doen. Perceval wil nadrukkelijk ruimte maken voor mensen om zelf te zoeken naar hoe zij willen leven en hoe zij met hun ervaringen om willen gaan. Actiegroepen als 'recovery-in-the-bin' in Engeland worden met belangstelling gevolgd.

De financiering is nog wel een probleem. MoleMann De Brouwerij en het Herstelburo van HVO-Querido in Amsterdam heeft ruimte ter beschikking gesteld, deelnemers van groepen leveren een bijdrage naar draagkracht, en er zijn donateurs, Het Karel Geelen Fonds doneerde bijvoorbeeld een fors bedrag voor de bibliotheek. Maar een donatie van een farmaceut is retour gestuurd. Langs omwegen wordt geprobeerd aanspraak te kunnen maken op Wmo-gelden. Maar ook hier ligt normering via een koppeling naar bijvoorbeeld de zelfstandigheidsmatrix op de loer.



STICHTING  
**PERCEVAL**

Lees meer over Stichting Perceval op [www.stichtingperceval.nl/](http://www.stichtingperceval.nl/)

## Mad Studies-leesgroepen

Mad Studies zijn academische studies die voortgekomen zijn uit de emancipatiebeweging van de *consumer/survivor/ex-patient*-beweging. In de leesgroepen lezen mensen, met en zonder ervaring in de psychiatrie, wetenschappelijke literatuur over gekte en psychisch anders-zijn bekeken vanuit sociologisch en filosofisch perspectief. Voorbeelden zijn teksten van Bonnie Burstow, Michel Foucault, Wouter Kusters, PhebeAnn Wolframe.

Aan de hand van literatuur discussieert de leesgroep over thema's zoals taal, cliëntenbeweging, medicijngebruik, mystiek, spiritualiteit, racisme, mentalisme, existentiële vraagstukken, dwang, het begrip 'herstel'. De invalshoek is niet de individuele problematiek, maar wat de relatie is tussen psychisch lijden, waanzin, uitsluiting, machtsongelijkheid, maatschappelijke achterstand en armoede. Deze sociale dynamiek gaat alle mensen in onze samenleving aan.

Deze leesgroepen geven deelnemers de kans om verbinding te zoeken met anderen, om ervaringen en gedachten uit te wisselen. Het gaat er niet om dat deelnemers de theorie klakkeloos overnemen, maar dat zij zich bewust worden van factoren en mechanismen die werkzaam zijn in onze omgeving.

De leesgroepen helpen deelnemers om inzicht te krijgen in de werking van deze mechanismen in hun eigen leven. Daarmee zitten ze deels in het tweede kwadrant van de introspectie (zie de eerder genoemde kwadranten van Holmes, zie pag. 12). Maar ze geven ook inzicht in de maatschappelijke processen. Daarmee zitten ze in het derde kwadrant van de sociale analyse. Deze inzichten kunnen op hun beurt weer een goede voorbereiding zijn voor actievoering om misstanden en uitsluiting tegen te gaan.

41

*“Nu kom ik hoe dan ook mijn bed uit, als ik cursus heb.”*

## Respijthuis Amerbos

Respijthuis Amerbos richt zich uitsluitend op het bieden van respijt. Veel van de kern-elementen van een herstelacademie gelden ook voor Amerbos. Amerbos biedt Amsterdammers vanaf 18 jaar met een psychische kwetsbaarheid die het thuis even niet redden, een plek om uit te rusten. Hun verblijf kan variëren van enkele dagen tot maximaal twee weken. Er is plaats voor tien gasten. Respijthuis Amerbos wordt gerund door ervaringsdeskundige vrijwilligers en beroepskrachten. Gasten kunnen tijdens hun verblijf tot rust komen, hun situatie weer op een rijtje zetten en verder werken aan hun herstel.

Het huis is in 2016 geopend en is vrijwel altijd vol. De meeste mensen komen binnen via de ggz-instellingen in Amsterdam zoals HVO-Querido, GGZ inGeest en Arkin, maar het is niet nodig om in zorg te zijn om toegang te krijgen tot het respijthuis. Om te voorkomen dat er wachtlijsten ontstaan voor mensen voor wie een crisis dreigt, wordt nu kritischer gekeken of mensen na een week weer naar huis kunnen of nog een week langer mogen blijven.

42

### **Herstel**

Mensen die zich voor het respijthuis aanmelden vertellen in een kennismakingsgesprek wat hun situatie is, wat ze in Amerbos hopen te halen en wat ze nodig hebben om weer naar huis te kunnen.

De gasten die blijven kunnen tweemaal per week deelnemen aan een doorlopende herstelgroep. Deze wordt gegeven door een ervaringsdeskundige van het Herstelbureau van HVO-Querido. Ook vrijwilligers kunnen hieraan deelnemen. Als mensen naar huis gaan, mogen ze deel blijven nemen aan de groep.

Ook is er een peercounselinggroep, waarin mensen 5 of 10 minuten mogen delen wat ze willen terwijl de anderen luisteren zonder advies of oordeel te geven. Mensen stellen zich hierin heel open, kwetsbaar en eerlijk op. Dit aanbod is gebaseerd op het geloof in de kracht van het delen, dat je er beter van wordt door niet alles voor jezelf te houden, maar het uit te spreken, gehoord te worden.

Het uitgangspunt bij Amerbos is aansluiten bij de gast. Ze geloven dat de gasten zelf het beste weten wat goed voor hen is. Ook al maakt iemand een verkeerde keuze, dan kan het nog een leermoment zijn en daarmee uiteindelijk toch een goede keuze. Dit kan wel eens lastig zijn voor de vrijwilligers en beroepskrachten die bij Respijthuis Amerbos werken, omdat ze dan geneigd zijn te gaan helpen.

### **Ervaringsdeskundigheid**

Alle vrijwilligers en beroepskrachten zijn ervaringsdeskundig. Hun eigen ervaring als cliënt in de psychiatrie, verslavingszorg en/of maatschappelijke opvang helpt hen om de gasten de gewenste ondersteuning te bieden. Zo nodig reiken zij hen handvatten aan om escalatie van hun problemen of herhaling daarvan te voorkomen.



### Zelfbeheer in ontwikkeling

Gasten van Respijthuis Amerbos worden nadrukkelijk maar vrijblijvend uitgenodigd om ook zelf een bijdrage te leveren aan de dagelijkse gang van zaken. Samen met de aanwezige vrijwilligers en beroepskrachten zijn zij als deelnemer van Respijthuis Amerbos medeverantwoordelijk voor het beheer. Doordat de deelnemers zo kort aanwezig zijn, kun je het niet echt zelfbeheer noemen. Daarom wordt zo goed mogelijk gebruikgemaakt van de feedback van gasten bij hun evaluatie en de mening van de vrijwilligers in de besluitvorming over en ontwikkeling van de dagelijkse praktijk.

### Organisatie

De medewerkers van Respijthuis Amerbos zijn in dienst bij HVO-Querido, die formeel verantwoordelijk is voor de organisatie en exploitatie van het project. De Amsterdamse ggz-ketenpartners Arkin en inGeest zijn mede-initiatiefnemers en staan garant voor eventueel benodigde ambulante zorg en integratie in de zorgketen.

### Kosten

De kosten voor het verblijf worden verrekend met de gemeente en de zorgverzekeraar. Gasten met een gemeentelijke beschikking – een officiële verklaring van de gemeente die recht geeft op een Wmo-voorziening – hoeven voor het verblijf geen eigen bijdrage te betalen. Van anderen wordt een eigen bijdrage gevraagd.

Lees meer over Amerbos op [hvoquerido.nl/locatie/respijthuis](http://hvoquerido.nl/locatie/respijthuis)

## Colofon

Tekst en redactie: Dienne Boertien en Kristien Harmsen

Voorwoord: Kees van Aart

Met dank aan Anne Evers, Annette Furnemont, Aukjen Niewijk, Bob Monter, Bram Berkvens, Daphne Rijerse, Evelien Hulshof, Floris Broekhuizen, Grietje Keller, Hilko Timmer, Inkeri Hyvarinen, Jeanne Nitsche, Marcia Kroes, Margreet Diks, Marring van der Werf, Petra van Buren, Richard Niessen, Yvonne Visser en iedereen die heeft deelgenomen aan de bijeenkomsten van de werkgroep Herstelacademies van de Werkplaats Herstelondersteuning.

Bij de Werkplaats Herstelondersteuning zijn de volgende organisaties aangesloten:

Altrecht

GGZ Breburg

GGZ Eindhoven en de Kempen

GGZ Noord-Holland-Noord

Kenniscentrum Phrenos

Kwintes

Lister

MET ggz

RIBW Kennemerland/Amstelland en de Meerlanden

Foto omslag: René Vos

Opmaak: Studio aan de Werf, Utrecht

Druk: True Colours, Utrecht

Dit is een uitgave van de Werkplaats Herstelondersteuning,  
te downloaden via [www.herstelondersteuning.nl](http://www.herstelondersteuning.nl)

© 2017 Werkplaats Herstelondersteuning, Utrecht

De inhoud van de brochure is met bronvermelding vrij te verspreiden.



De in deze brochure beschreven herstelacademies en verwante initiatieven zijn volop in ontwikkeling. Hoewel veel van deze initiatieven nog pril zijn, werken de betrokkenen allemaal vanuit de overtuiging iets toe te voegen dat onmisbaar is voor empowerment, herstel en destigmatisering. We hopen dat de komende jaren steeds meer initiatieven tot ontwikkeling komen en de vrije ruimte voor ontwikkeling, uitwisseling en peer support vanzelfsprekend beschikbaar is voor een ieder die daar behoefte aan heeft.

