

Wat is herstel?

Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid

Ik heb de cursus Ervaringsdeskundige gedaan en heb nu een certificaat om als zodanig te mogen werken. Ik vertel dan wat Vivenz cliëntenbelangen is en wat ze kunnen betekenen voor diegenen die wat meer willen doen met hun eigen ervaringen.

Ten eerste is het belangrijk dat je leert wat herstellen is en hoe je daar je kracht uit kunt halen. Door wat je hebt meegemaakt en hoe je ermee hebt leren omgaan, bezit je ervaring en kennis die je alleen als ervaringsdeskundige kunt hebben. Het is belangrijk dat je niet alleen naar je ziekte kijkt, maar ook naar wat je wel kunt. Je hoeft niet per se genezen te zijn om te herstellen. Uiteraard is het voor iedereen anders: iedereen heeft iets anders meegemaakt, dus iedereen heeft een ander soort kennis en ervaring en door middel van een cursus bij Vivenz cliëntenbelangen kun je die deskundig gaan inzetten.

Er is ook een cursus 'Herstel' daarin leer je: herstellen doe je zelf. De kracht hiertoe zit in jezelf, je leert er mee om te gaan en het in te zetten. Het is het fijn om je ervaringen te kunnen delen en in de cursus worden ze gespiegeld. Je krijgt meer inzicht in je kunnen, je komt lotgenoten tegen en je leert te accepteren. Acceptatie is een groot onderdeel van herstellen. Doordat je jezelf kunt accepteren, leer je om te gaan met je beperkingen.

Herstelondersteunende zorg

Herstel (recovery) moet onderscheiden worden van het medisch concept herstel, opgevat als genezen van een ziekte. Recovery kan beter gezien worden als 'in herstel' zijn, weer op weg zijn het eigen leven in de samenleving te leiden.

Empowerment ofwel de ‘eigen kracht’ van de cliënt vormt de basis van zijn herstel. Herstel is een persoonlijk proces dat mensen met psychische en/of verslavingsklachten aangaan, om weer meer controle over het bereiken van concrete doelen en zingeving in hun eigen leven te verwerven. De vraag is welke krachten aanwezig zijn of kunnen worden ingezet. Herstel is een individuele zaak.

Er bestaan verschillende opvattingen over het herstellen van psychische aandoeningen of problemen. Sommigen denken bij het horen van het begrip ‘herstel’ aan genezen, de volledige afwezigheid van symptomen of beperkingen die voortkomen uit psychische en/of verslavingsproblemen. Anderen zien het breder: als de herwinning van autonomie en het vermogen tot zelfbepaling. Voor weer anderen betekent herstel volledige deelname aan het maatschappelijke leven als burger, ongeacht de beperkingen die psychische klachten of verslaving meebrengen. Herstel blijft een gecompliceerd, vaak langdurig uniek individueel proces, dat door de psychiatrie en verslavingszorg misschien wel wordt erkend, maar nog niet geheel wordt ondersteund tijdens en zeker na de behandeling.

De principiële nadruk op het zèlf ontwikkelen van een levensperspectief en het zèlf maken van keuzes, compliceert het veralgemeniseren van het herstelproces. Het daagt beleidsmakers, zorgverleners en anderen uit om kwalitatieve veranderingen aan te brengen in hun dienstverlening, waardoor het individuele herstel voorop komt te staan bij de aanpak van psychische problemen en/of verslaving en niet slechts de aanpak van de symptomen.

Herstel kan afhankelijk van de cliënt verschillende dingen betekenen: herstel van cognitief functioneren, herstel van arbeidsmatig functioneren, herstel van psychose. Het herstelbegrip slaat zo, stap voor stap, op een bepaald domein.

Wat herstel vraagt van de cliënt

Herstelpaden zijn gebaseerd op hoop, heel worden, empowerment en verbinding. Deze paden kunnen betreden worden als

cliënten bereid zijn om te veranderen. Het vereist dat de cliënt een meer zelfstandige houding aanneemt: daadwerkelijk in beweging komt. Een hersteltraject biedt cliënten de mogelijkheid om trots te zijn op eigen oplossingen en een daarbij passende identiteit te ontwikkelen. Een grote rol is hier weggelegd voor ondersteuning door ervaringsdeskundigen. Zo'n ervaringsdeskundige is meteen het rolmodel voor de cliënt.

Uit interviews met cliënten blijkt dat zij het herstelproces zien als een ontwikkelingsproces, gemarkeerd door duidelijke omslagpunten waarbij een zelfbeeld gedomineerd door de psychiatrische ziekte verandert in een identiteit waarbij de nadruk ligt op eigen kracht en welzijn. Twee factoren worden benadrukt:

1. het herstelproces komt op gang vanaf het moment dat de persoon zich actief gaat verzetten tegen de ziekerol bevestigende beperkingen;
2. om het proces te doen slagen blijkt iedereen een belangrijke bondgenoot te hebben gehad: dat kan een lotgenoot, ondersteunende hulpverleners, vriend of familielid zijn.

Wat herstel vraagt van de zorg

Een belangrijk uitgangspunt is dat herstel géén interventie is of iets wat hulpverleners voor hun cliënten kunnen doen, maar primair een stap die door de cliënten zelf wordt gezet om hun eigen ziekte te reguleren. De meer gangbare rehabilitatieroutes waarvan de middelen en oplossingen in sterke mate algemeen zijn geaccepteerd, moeten kritisch onder de loep worden genomen. Als deze uitgaan van de afhankelijkheid van de cliënt van hulpverleners of mantelzorgers, is het een uitdaging om te onderzoeken hoe kan worden gewerkt aan het doorbreken van die afhankelijkheid. Een meer eigenstandige rol van de cliënt beantwoordt aan zijn of haar behoefte aan 'grip op de realiteit'. Anderzijds kunnen herstelpaden alleen dan ontstaan als de zorg met de cliënt meebeweegt, de dienstverlening daarop inricht en meehelpt om bruggen tussen verschillende werelden te slaan.

Herstelpaden leiden tot onvermoede resultaten, want de weg naar herstel ligt nooit vast. De dialoog over herstel zal daarom nooit leiden tot een finaal resultaat, maar ontsluit wel nieuwe vergezichten. Door het herstelproces verandert de interactie met de sociale omgeving, maar herstel kan alleen maar plaats vinden in een ondersteunende omgeving, waarin nieuwe sociale rollen en relaties tot stand kunnen komen. Uit onderzoek blijkt dat het herstelproces duidelijk wordt verstrekt als de hulpverlener zich vriendelijk, ondersteunend en positief opstelt. Als het ‘klikt’ met de behandelaar, is er meer kans op tevredenheid met medicatie, onderlinge samenwerking en een hogere ervaren kwaliteit van leven.

De verandering naar het bieden van herstelondersteunende zorg is lonend, maar kost wel veel tijd en komt pas echt op gang als zowel de hulpverleners als de cliënten een zelfde opvatting krijgen over hoe de organisatiecultuur vorm geeft aan individuele en groepservaringen.

Toen ik bij Vivenz cliëntenbelangen kwam, heb ik verschillende trainingen gevolgd. Hieraan voorafgaand werd ik geïnterviewd door één van hun medewerkers; dit interview heeft in het Vivenz maandblad gestaan. Voor het eerst mocht ik mijn verhaal vertellen en zou de buitenwereld het lezen; ik kon praten voor diegenen die niet kunnen praten.

Ik hoop dat het hen helpt en dat ze mijn voorbeeld zullen volgen.