

# Samen redzaam met herstel

## Gemeentelijk beleid

De gemeenten hebben met de decentralisaties in 2015 besloten verder te decentraliseren naar de woonbuurten. Sociale teams werden ingericht met de opdracht meerdere regelingen, waarvan de burger gebruik maakt, uit te voeren en wel op zodanige wijze dat de burger gestimuleerd wordt zo veel mogelijk zelf op te lossen, al dan niet met steun van diens omgeving. Dat geschiedt middels maatwerk en algemene voorzieningen, of te wel voorzieningen voor het individu of voor een groep individuen. Beide voorzieningen zijn er dus op gericht de redzaamheid te vergroten cq de informele zorg te versterken. Gebeurt dit voor een groep dat wordt ook wel gesproken over het versterken van de samen redzaamheid. Hier wordt samen en redzaamheid als twee losse woorden geschreven. Met samen wordt iedereen in een bepaalde buurt bedoeld en staat voor inclusie. Daarmee wordt bijgedragen aan de toepassing van het VN Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap, opgesteld in 2006 en door Nederland pas geratificeerd in 2016. Redzaamheid staat voor het vermogen vraagstukken des levens op te lossen zonder professionele hulp. Desgewenst wel met steun van het eigen sociale netwerk en/of met lotgenoten.

Voor het versterken van de samen redzaamheid nemen gemeenten vaak de definitie van gezondheid van Machteld Huber als uitgangspunt. Deze definitie houdt niet zo zeer de afwezigheid van ziekte in als wel het vermogen je aan te passen aan veranderende omstandigheden. Met andere woorden het gaat om het bevorderen van je zelf redzaamheid.

Hoe bevorder je nu gezondheid zoals hier gedefinieerd?

De uitgangspunten van herstel, zoals gepromoot door de cliëntenbeweging in de GGZ onder de naam HEE (en ook Mind) en in de Verslavingszorg onder de naam Stichting het Zwarte Gat, kunnen hieraan een wezenlijke bijdrage leveren. Ervaringsdeskundigen kunnen als geen ander deze uitgangspunten praktisch toepassen, mede gebaseerd op de bewerking van hun eigen ervaring.

Herstel en Positieve gezondheid hebben met elkaar gemeen dat het accent verlegd wordt van proberen je beperkingen ongedaan te maken naar hoe kun je je kwaliteiten beter benutten en daaruit de kracht putten om beter te leren leven met je beperkingen. De positieve psychologie en de daarvan afgeleide Oplossingsgerichte methodiek bieden uitstekende handvatten voor de hierbij passende ondersteuning. Ze verleggen het accent op de problemen en de klacht naar wat je kunt of te wel naar waar ligt je kracht.

Gemeenten willen ook dat de burgers zich minder, dan momenteel gebeurt, moeten aanpassen aan de systemen van de organisaties, maar dat die organisaties zich omgekeerd zouden moeten aanpassen aan de leefwereld van de burgers. Zie ook de recente rapportage van de Nationale Ombudsman over de uitvoering van de transitie vanaf 2015 (de Nationale Ombudsman, 2018).

## Zelfredzaamheid

De systeemwereld incorporeert begrippen uit de leefwereld en verandert daarmee de betekenis tot één die past bij systeemwereld. Dat gebeurt ook met het begrip ervaringsdeskundige. Instellingen nemen steeds meer ervaringsdeskundigen in dienst, zonder daarbij te komen tot de wezenlijke veranderingen waarvoor de ervaringsdeskundige staat, namelijk het inbrengen van de ervaring in de leefwereld opdat de systeemwereld

zich daar beter bij kan aanpassen. De Brabander en Rahimy (2017) vragen zich af of zelfredzaamheid gezien moet worden als een instrument van de systeemwereld, in plaats van als een uitdrukking voor zelfontplooiing van de burger. Zelfredzaamheid wordt, zo stellen zij, overruled door de (financiële ruimte van) de lokale overheid.

De zelfredzaamheid van burgers wordt volgens de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR) overschat. In hun advies wordt uitgelegd dat ergens kennis van hebben nog niet wil zeggen dat je die kennis ook altijd weet toe te passen. Door gebeurtenissen in het leven die gepaard gaan met veel emoties komt iemand vaak niet tot het toepassen van die kennis. Je weet dat je voor een bepaalde datum een ingevuld formulier moet inleveren, maar je komt er niet toe. Zo kunnen er problemen ontstaan en kunnen problemen zich opstapelen. Daarbij komt dat sommige burgers te maken hebben met veel verplichtingen in verband met allerlei voorzieningen. In het rapport haalt de Raad het voorbeeld van een alleenstaande ouder in een huurwoning met een part time baan en een aanvullende uitkering die te maken heeft met 18 verschillende formulieren voor 8 instanties en 12 inkomensdelen (WRR, 2017).

Zelfredzaamheid wordt vaak gebruikt om de zorgkosten te beperken. De burger kan het zelf oplossen en dan vergt dat dus geen inzet van professionals. Daarbij wordt over het hoofd gezien dat sommige burgers (tijdelijk) helemaal niet zelfredzaam zijn. Denk aan mensen die in een crisis alle regie (even) kwijt zijn en denk aan mensen die door hun blijvende verstandelijke beperking of andere blijvende beperking niet zelfredzaam zijn. Het is de opdracht voor de professional om zelfredzaamheid te kunnen beoordelen en te bevorderen. Ook wordt zelfredzaamheid, net als informele zorg, als gratis zorg gezien. Daardoor wordt er niet geïnvesteerd in het versterken van de informele zorg en blijven de daarmee te behalen voordelen (financieel en in effectiviteit) grotendeels uit.

In het vervolg wordt hier uitgelegd hoe de uitgangspunten van herstel kunnen worden toegepast in een buurt. daarmee wordt het kader beschreven van een pilot in een bewonersinitiatief in de Groningse wijk Lewenborg.

### **Uitgangspunten van herstel.**

Herstel is in Nederland door de genoemde cliëntenbewegingen over genomen van de rijke ervaring ermee in de Angelsaksische landen onder de naam Recovery. Recovery is in 1993 gedefinieerd door de Amerikaans Anthony, als een universeel voorkomende verbindende (unifying) ervaring:

*'Herstel is een zeer persoonlijk en uniek proces waarin iemands opvattingen, waarden, gevoelens, doelen en/of rollen veranderen. Het leidt tot een leven met meer voldoening waarin hoop een plaats heeft en men kan geven en nemen ondanks de beperkingen die veroorzaakt worden door de aandoening. Herstel heeft te maken met het ontstaan van een nieuwe betekenis van en zin in het leven, terwijl men over de rampzalige gevolgen van een psychiatrische aandoening heen groeit.'*

Deze definitie benadrukt het proceskarakter en past bij herstel als een universele en daarmee verbindende menselijke ervaring.

Slade (2009) concludeert op grond van een studiereis langs de herstelpraktijken in de Angelsaksische en Scandinavische landen dat iemand in herstel voor de volgende opgaven staat: (1) een positieve identiteit ontwikkelen, (2) een betekenisvolle plaats geven aan de verslaving of het psychiatrisch probleem, (3) door empowerment (weer) ontwikkelen van veerkracht en van zelfmanagement van de symptomen en van de aandoening, en (4) oppakken van vroegere of het verwerven van nieuwe, waardevolle sociale rollen.

SAMHSA heeft 10 belangrijke principes van herstel benoemd :

## 1. ZELFSTURING:

Iemand met een psychische aandoening geeft in wezen voornamelijk zelf richting aan het herstelproces door levensdoelen te definiëren om vervolgens een eigen unieke weg naar die doelen te bedenken.

Commentaar: in de praktijk kan blijken dat dit voor iemand te veel gevraagd is en daar moet dan rekening mee gehouden worden. Waar mogelijk wordt dan bevorderd dat iemand meer zelf de regie gaat nemen. Een valkuil, zeker in tijden van afnemende middelen voor de zorg, kan zijn dat burgers meer regie krijgen toebedeeld dan ze aan kunnen en aan hen onredelijke eisen worden gesteld, dat grote risico's tot gevolg kan hebben.

## 2. INDIVIDUEEL AANGEPAST EN PERSOONSGERICHT:

De weg naar herstel is gebaseerd op de unieke sterke kanten, behoeftes, voorkeuren, ervaringen en culturele achtergrond van die persoon.

## 3. EMPOWERMENT:

(vrij gedefinieerd als het versterken van iemand om diegene in staat te stellen zijn/haar eigen problemen op te lossen) Mensen met psychische aandoeningen hebben het recht om te kiezen uit verschillende opties en om invloed uit te oefenen op alle beslissingen die hun leven beïnvloeden. Ze hebben ook de mogelijkheid een groep te vormen om op te komen voor hun behoeftes, wensen en verlangens. Door empowerment hebben ze controle over hun toekomst.

## 4. HOLISTISCH:

(Het geheel in ogenschouw nemen) Herstel omvat alle aspecten van iemands leven, zoals werk (betaald of onbetaald), onderwijs, geestelijke gezondheid, behandeling van verslaving, spiritualiteit, creativiteit, sociaal netwerk en steun van de familie.

## 5. NIET-LINEAIR:

Herstel van de geestelijke gezondheid is een organisch proces dat gebaseerd is op groei, af en toe een tegenslag en het leren van ervaringen. De eerste fase van herstel is het bewustzijn dat positieve verandering mogelijk is en van daaruit in staat zijn een actieve rol op zich te nemen in de reis naar herstel.

## 6. OP BASIS VAN KRACHTEN:

Het herstel van de geestelijke gezondheid bouwt voort op de krachten en de talenten van een persoon en groeit door de interactie met anderen in (onder)steunende relaties op basis van vertrouwen.

## 7. STEUN VAN LOTGENOTEN:

Onderlinge steun speelt een hoofdrol in herstel. Mensen met psychische aandoeningen kunnen elkaar bemoedigen, ervaringen uitwisselen, een saamhorigheidsgevoel en een groepsgevoel geven.

Commentaar: Michon en van Weeghel (2010) lieten in hun artikel in het Tijdschrift voor Psychiatrie over wat werkt voor het bevorderen van participatie zien dat lotgenoten contacten werken. Of ze een hoofdrol spelen zal van persoon tot persoon verschillen.

## 8. RESPECT:

Acceptatie en waardering van mensen met psychische aandoeningen. Dit houdt ook in het beschermen van hun persoonlijke rechten en het tegengaan van discriminatie en stigma. Zelfacceptatie en zelfvertrouwen zijn ook heel belangrijk.

## 9. VERANTWOORDELIJKHEID:

Individen zijn zelf verantwoordelijk voor *self-care* (dit is elke activiteit die iemand onderneemt met de intentie om de gezondheid te verbeteren/te herstellen of om ziektes te behandelen/ te voorkomen\* ook wel zodanig opgevat in het smallere concept van zelfmanagement) en voor hun weg naar herstel. Het "toewerken" naar doelen kan veel moed vereisen. Het identificeren van werkzame mechanismes die het hoofd bieden aan belemmeringen én processen met een helende werking kunnen het welzijn bevorderen.

Commentaar: hierbij is dezelfde opmerking van toepassing als hiervoor is gemaakt bij het zelf hebben van de regie.

#### 10. HOOP:

Herstel is een boodschap van hoop en het besef dat mensen de belemmeringen en obstakels waar ze mee geconfronteerd worden, kunnen overkomen. Lotgenoten, vrienden, familie en behandelaren kunnen helpen die hoop te laten groeien. Hoop kan het herstelproces op gang brengen.

Gagne (2004) onderscheidt de volgende fases in herstel:

##### *Fases in herstel*

###### *1 Overweldigd worden door de aandoening*

*De cliënt is verward en ontredderd vanwege de overweldigende symptomen. Hij is vooral bezig met mentaal en lichamelijk overleven. Deze fase wordt gekenmerkt door hopeloosheid, machteloosheid en gevoelens van isolement.*

###### *2 Worstelen met de aandoening*

*De cliënt stelt zich de vraag hoe hij met de aandoening kan leven. Hij ontwikkelt manieren om actief met de symptomen om te gaan en zichzelf te hervinden. Hij moet zijn vertrouwen zien te herstellen en adequate reacties op de aandoening aanleren. Hij heeft nog steeds de angst om opnieuw overspoeld te worden door de aandoening.*

###### *3 Leven met de aandoening*

*De cliënt ervaart minder angst, omdat zijn vertrouwen groeit dat met de aandoening valt te leven. De cliënt ontwikkelt een nieuw 'zelf' en leert zijn beperkingen en sterke kanten kennen. Hij herstelt de verbondenheid met naastbetrokkenen, pakt oude rollen op en probeert nieuwe uit. Hij voelt nog steeds beperkingen, maar kent manieren om er mee om te gaan.*

###### *4 Leven voorbij de aandoening*

*De aandoening raakt meer op de achtergrond. De cliënt voelt zich verbonden met anderen en kan weer gewenste rollen vervullen. Er is ruimte voor ontwikkeling van talenten en mogelijkheden op diverse terreinen. Ook is er ruimte voor nieuwe betekenissen en doelen in het leven."*

Herstellen is een voor ieder uniek proces, waarbij het gebruik van ervaringskennis en -deskundigheid een belangrijke stimulerende en ondersteunende functie kan hebben. Herstellen is veelal een langdurig en complex proces waarvoor lef en doorzettingsvermogen nodig zijn. Deelname aan waardevolle activiteiten, alleen of met anderen, het stellen van eigen doelen (zingeving) en hoop dat het herstelproces met succes aangegaan kan worden vormen de stevige ondergrond voor herstel. Zoek daarbij vrije ruimte waarin je kunt ontdekken welke talenten en interesses je hebt en waarin je kunt oefenen met nieuw gedrag. Degene met ervaringskennis en -deskundigheid kan door de eigen ervaring laten zien dat dat kan en de ander inspireren voor zijn eigen herstel.

##### **Uitgangspunten van herstel zijn breed toepasbaar.**

Is wat hier geschreven staat alleen van toepassing op indringende ervaringen met psychische kwetsbaarheid? Of kun je deze uitgangspunten even goed gebruiken om iemand te ondersteunen die uit de armoede wil komen, of die wil leren leven met een blijvende lichamelijke en/of verstandelijke beperking? En kun je er ook iemand mee ondersteunen die wegwijls wil worden in de Nederlandse samenleving? En kun je er ook iemand mee ondersteunen die slachtoffer is van (seksueel) geweld?

Op al deze vraagstukken kun je met de uitgangspunten van herstel een passend antwoord geven. Daarmee kan ook tegemoet gekomen worden aan de vraagstukken van die mensen

die met meerdere complexe vraagstukken te maken hebben. En, er wordt recht gedaan aan de definiëring door Anthony, die immers herstel beschreef als een unifying proces.

De hier beschreven uitgangspunten geven weer dat daarmee bijgedragen wordt aan het bevorderen van gezondheid zoals gedefinieerd door Machteld Huber en aan de doelstelling van de sociale teams om de samen redzaamheid van de burger te bevorderen, hetgeen in de eerste periode volgend op 1 januari 2015 nog maar in weinig gemeenten werd toegepast (Hilhorst en van der Lans, 2017). In herstel gaat het niet zo zeer om herstellen in de zin van het bereiken van een toestand waarin de beperking er niet meer is, maar om het leren leven met je beperking, ook wel eens aangeduid als leren leven voorbij je beperking. Daarmee wordt uitgedrukt dat de beperking geen dominante rol meer speelt in je dagelijks leven. Leren leven voorbij je beperking kan zowel duiden op een toestand waarin de beperking er niet meer is als op een toestand waarin de beperking (in beperkte mate) aanwezig is. Herstel duidt dan ook niet op een met het woord genezen statische toestand maar op een doorlopend proces. Eigenlijk heeft de AA (Anonieme Alcoholisten) dit altijd al goed begrepen. Zij stellen namelijk dat je, ook al drink je niet meer, een alcoholist blijft, namelijk iemand die altijd op een bij hem of haar passende manier moet om gaan met alcohol, om niet terug te vallen in verslaafd gebruik van alcohol.

Slade noemt als één van de belangrijke aspecten van herstel het (weer) oppakken van andere rollen dan die van cliënt/patiënt, zoals die van moeder of vader, werknemer of huurder. De ervaring leert dat als mensen op andere rollen worden aangesproken met daarbij horende andere verantwoordelijkheden ze over vaardigheden blijken te beschikken die vooraf niet werden vermoed (ook niet door hen zelf). Bovendien is het prettig zo los te komen van de rol van patiënt/cliënten cq als probleemhouder. In een bewonersinitiatief word je uiteraard aangesproken op je rol als buurtbewoner. En ook dat kan helpen om niet je problemen maar je mogelijke bijdrage als buurtbewoner centraal te stellen. Dat kan bijdragen aan het ontdekken van nieuwe vaardigheden, die bij kunnen dragen aan het ontwikkelen van meer zelfvertrouwen, wat op haar beurt weer kan bijdragen aan het beperken van de plek van je problemen in je dagelijks leven. Daardoor komt er ook meer ruimte voor nieuwe interesses, voor het ontdekken van nieuwe vaardigheden en de verdere ontwikkeling daarvan.

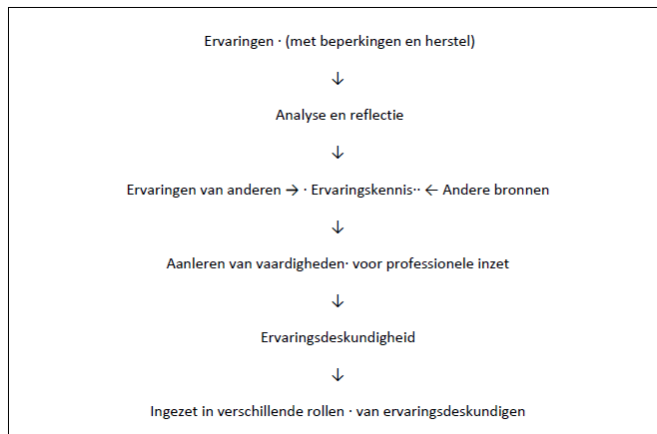
Het hier geschetste proces komt niet van zelf tot stand. Dat kan alleen in een omgeving waarin iemand zich veilig voelt, een omgeving die je neemt zoals je bent en je solidair en zonder vooroordelen benadert.

Om te bewerkstelligen dat buurt bewoners elkaar zonder vooroordelen accepteren kan gebruik gemaakt worden van de Doortje Kal ontwikkelde en toegepaste Kwartiermaken. Daarin wordt de focus gelegd op de ander en hoe die ondersteund kan worden om meer open te gaan staan voor de ander die anders functioneert dan jij zelf.

## **Ervaringsdeskundigheid**

Als eerste hebben van Erp en Boertien het begrip ervaringsdeskundigheid in Nederland gemunt. Hun definitie wordt nog veel gebruikt, onder andere in het proefschrift over de transitie van Ervaringskennis naar ervaringsdeskundigheid van Alie Weerman (2016) en eveneens in het boekje met literatuur over de ontwikkeling en inzet van ervaringsdeskundigheid en de Nederlandse praktijkervaring, Deskundig door de verslaving (2012).

De ontwikkeling van ervaringsdeskundigheid



Bron: van Erp ea, 2011.

Ervaringsdeskundigheid is de competentie je eigen ervaring zo te gebruiken dat een ander daarmee verder komt in diens herstel.

Ervaringskennis is kennis die je hebt verworven door je eigen ervaring te analyseren en er met anderen over te reflecteren.

Een ervaringsdeskundige is iemand die over ervaringsdeskundigheid beschikt en dus in staat is de ervaringskennis zo te gebruiken dat daarmee iemand kan worden ondersteund in diens herstelproces.

### Pilot iedereen doet mee in Lewenborg

Lewenborg is een vanaf eind jaren 60 in de vorige eeuw gebouwde wijk in het Noord Oosten van de stad Groningen. Er zijn eengezinswoningen en hoogbouw flats. Er is inmiddels op verschillende gerenoveerd en vernieuwd. Er wonen ruim 9.000 mensen waarvan 30% van de huishoudens tot de minima behoren en 50% alleenstaand is.

Voortkomend uit een armoedeproject hebben bewoners vanaf 2014 de voormalige bibliotheek in gebruik mogen nemen. Deze bevatte een door een vorige gebruiker met weinig succes geëxploiteerde ruimte voor tweede hands spullen en verder nog onbestemde ruimtes. In korte tijd hebben de buurtbewoners er een levendig centrum van gemaakt onder de naam De Oude Bieb. Dagelijks bezoeken ruim 30 buurtbewoners De Oude Bieb, waarin een kleine 50 vrijwilligers werkzaam is. Dit succes heeft ook een keerzijde. Er ontstaan, door onbegrepen gedrag, onderlinge spanningen en ruzies. Daardoor dreigt het weg blijven van bepaalde buurtbewoners, dat terwijl De Oude Bieb een inclusief beleid voor staat.

Met de inzet van een ervaringsdeskundige en de uitgangspunten van herstel wordt geprobeerd de mogelijkheden van de vrijwilligers de ruzies en spanningen te voorkomen of te beslechten te vergroten en daarmee tevens de mogelijkheden van de vrijwilligers om de bezoekers een veilige ruimte te bieden waarin bezoekers hun talenten en interesses kunnen ontdekken, en zelfvertrouwen tanken.

De pilot kent een lange voorbereidingstijd, die gebruikt is om de ervaringsdeskundige een vertrouwd gezicht te laten worden voor de bezoekers en haar te laten ervaren welke ondersteuning de vrijwilligers nodig hebben. Ze voert de pilot overigens samen met een buurtbewoonster uit die na langdurige eenzaamheid zich van begin aan heeft aangesloten bij De Oude Bieb en een MBO is begonnen voor het begeleiden van bijzondere groepen.

Haar stage doet ze in de pilot. Zij kan leren van de ervaringsdeskundige en biedt deze anderzijds de verbinding met de bezoekers.

Met de Hanzehogeschool wordt overlegd over de inzet van stagiaires voor effectmeting.

De pilot wordt gefinancierd door de gemeente Groningen en VSBfonds.

Groningen, mei 2018.

Martinus Stollenga

## Literatuur

- Anthony, W.A.. (1993) Recovery from mental illness: the guiding vision of the mental health service system of the 1990's. Psychosocial rehabilitation journal, 16 (4), p 11 - 23.
- Brabander, R. de en Rahimy, T (2017) Het goede leven is verre van ideaal. In: Aan het werk met Hannah Arendt; professionals in onderwijs, zorg en sociaal werk. Leusden, ISW uitgevers.
- de Nationale Ombudsman (2018) Zorgen voor burgers.
- Erp, N. van e.a. (2011) Ervaringsdeskundigheid en herstelondersteuning. Trimbos-Phrenos, Utrecht. instituut/Kenniscentrum
- Hilhorst, P. en Lans, J. van der (2016) Nabij is beter II; over het inlossen van de beloften van de decentralisaties. KING (Kwaliteitsinstituut Nederlandse Gemeenten) en Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG), Den Haag.
- Slade, M. (2009) Personal Recovery and Mental Illness; a guide for mental health professionals. Cambridge University Press, New York.
- Stel, J. van der (2012) Focus op persoonlijk herstel bij psychische problemen. Boom/Lemma, Meppel.
- Weerman, A. e.a. (2012) Deskundig door de Verslaving. Praktijken en dilemma's bij de inzet van ervaringsdeskundigheid. SWP, Amsterdam.
- Weerman, A. (2016) Ervaringsdeskundige zorg- en dienstverleners. Stigma, verslaving & existentiële transformatie. Academisch proefschrift. Vrije Universiteit, Amsterdam.
- WRR (2017) Weten is nog geen doen; een realistisch perspectief op redzaamheid. Den Haag, Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid

