



Parelproject

Ggz-cliënten nemen zelf het roer in handen

HEE: herstel, empowerment, ervaringsdeskundigheid

Bij mensen met psychische kwetsbaarheden gaan herstel, empowerment (zelfbeschikking) en ervaringsdeskundigheid hand in hand. Die drie aspecten kunnen in onderlinge samenhang bevorderd worden door groepen van en voor cliënten van de geestelijke gezondheidszorg (ggz). Dat blijkt uit het HEE-project, ondersteund en onderzocht door het Trimbos-instituut. Het GeestKracht-programma van ZonMw subsidieerde de evaluatie.

HEE: wat is het?

Op steeds meer plekken in ons land gaan groepen ggz-cliënten aan de slag om hun eigen herstel en dat van anderen te bevorderen, meer sturing te krijgen over het eigen leven en zicht te krijgen op hun eigen ervaringsdeskundigheid. In herstelwerkgroepen verkennen ggz-cliënten met vaak ernstig en langdurig psychisch lijden eigen kracht en mogelijkheden. Zij leren hun ervaringen, juist ook de pijnlijke ervaringen, te zien als bron van kennis.

Zoals initiatiefnemer Wilma Boevink (medewerker Trimbos-instituut, lector van de Hanze-hogeschool en zelf ervaringsdeskundig) schrijft in haar 'HEE-gesch(ri)ft': 'Door onze verhalen zijn we in staat om het verschil te zien tussen wie we zijn en wat we aan kopzorg hebben. En we leren erdoor formuleren welke steun we nodig hebben. We maken verhalen waarin we onszelf herkennen, waarvoor we onze eigen woorden zoeken en waardoor we onze eigenheid hervinden. Verhalen waarvan we kunnen zeggen: zo is mijn leven, dit is wie ik ben en op deze manier kunnen anderen mij helpen.' De ervaringskennis die in de verhalen van de deelnemers verzameld wordt, wordt vervolgens gedeeld met anderen. Er worden studiedagen en cursussen over herstel georganiseerd, voor andere cliënten van de ggz en voor professionals.

Wat bedoelt men met herstel?

Het begrip herstel is momenteel zeer actueel in de ggz. Het verwijst naar het persoonlijke proces waarin mensen met psychische kwetsbaarheid de draad weer oppakken en hun leven nieuwe vorm en inhoud geven. Anders dan vaak wordt gedacht blijken mensen met langdurige en zware psychische aandoeningen wel degelijk te herstellen. Dat wil niet zeggen dat zij de rest van hun leven geen psychische klachten meer hebben, maar dat zij zinvol meedoen in de samenleving. Boevink schrijft: 'Misschien heb je aanpassingen of hulpmiddelen nodig (de mentale steunkousen of psychische rolstoel), maar het is heel goed mogelijk om gewaardeerde rollen in te nemen met psychische kwetsbaarheden'. Ook zegt zij: 'Bij herstel gaat het erom dat je probeert datgene waardoor je bent overweldigd een plaats te geven, en dat je je leven niet

21 januari 2010

Parelproject ZonMw

ZonMw subsidieert via haar tientallen programma's zeer veel verschillende projecten op het gebied van onderzoek en implementatie. Het is de bedoeling dat de resultaten hiervan uiteindelijk een bijdrage leveren aan een betere praktijk in preventie en zorg. Om duidelijker zichtbaar te maken waar ZonMw voor staat, worden jaarlijks enkele projecten in het zonnetje gezet. Deze Parelprojecten hebben bijzonder vernieuwende resultaten, die zich lenen voor landelijke invoering, zijn tot stand gekomen via uitstekende samenwerking, of hebben extra oog voor aspecten als diversiteit, patiëntgerichtheid of innovatie. Met het uitreiken van een Parel aan deze projecten wil ZonMw deze extra inspanningen van projectleiders en hun teams belonen en anderen inspireren om het beste uit hun projecten te halen.

ZonMw

Nederlandse organisatie voor gezondheidsonderzoek en zorginnovatie

Laan van Nieuw Oost Indië 334
2593 CE Den Haag
Postbus 93245
2509 AE Den Haag
Telefoon 070 349 51 11
Fax 070 349 51 00
info@zonmw.nl
www.zonmw.nl

ZonMw werkt aan de verbetering van preventie, zorg en gezondheid door het stimuleren en financieren van onderzoek, ontwikkeling en implementatie.

langer door de symptomen laat beheersen. Niet accepteren dat je onbehandelbaar of uitbehandeld zou zijn, maar ook niet net doen of er niets aan de hand is in je leven.'

Wat is empowerment?

Empowerment is het herwinnen van de regie over eigen lijf en leven, versterking van eigenwaarde en zelfrespect en versterking van de positie van ggz-cliënten als groep. Zoals ook bleek uit een onderzoek van het Trimbos-instituut, hangen herstel en empowerment sterk samen voor (ex)cliënten van de ggz. Herstel vereist empowerment en leidt tot empowerment. Boevink: 'Het gaat om de ontwikkeling van het vermogen van mensen om zich aan een hopeloze situatie te ontworstelen en een nieuwe wending aan hun leven te geven.'

Wat betekent dit voor professionals?

De nadruk op herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid heeft consequenties voor hulpverleners. Om te beginnen krijgen zij nieuwe collega's: ervaringsdeskundigen, al dan niet in dienst van ggz-instellingen. De ervaringen van cliënten, gehoord en gedeeld in de verhalen uit de herstelwerkgroepen, zullen ook nieuwe impulsen geven voor het verbeteren van de kwaliteit van zorg in de ggz. Hulpverlening kan bijdragen aan herstel en empowerment, maar kan de zelfstandigheid van cliënten ook ondermijnen. Aandacht voor herstel betekent een andere manier van werken, met respect voor de ervaringsdeskundigheid van cliënten. Uiteraard roept dat nieuwe vragen op en komen oude zekerheden op losse schroeven te staan. Tegelijkertijd is er ook in de wereld van psychiaters en andere hulpverleners al een beweging gaande die aansluit bij het begrip herstel, de zogeheten rehabilitatie. Boevink: 'Rehabilitatie is wat hulpverleners doen, herstellen is wat personen met psychische kwetsbaarheden zelf doen.' Het is volgens haar juist de kruisbestuiving tussen herstel en rehabilitatie, tussen het perspectief van ervaringsdeskundigen en dat van professionals die de vragen en knelpunten zal gaan oplossen.

Werkt HEE?

Uit de evaluatie die Boevink en anderen uitvoerden, blijkt dat de HEE-programma's vruchten afwerpen. Niet alleen werd aangetoond dat mensen met ernstig en aanhoudend psychisch lijden innovatieve praktijken kunnen ontwikkelen om hun ervaringskennis te verspreiden. Deze innovatieve praktijken bleken ook nog eens effectief. Deelnemers aan HEE rapporteerden minder klachten, in het bijzonder negatieve symptomen bij psychosen en depressieve klachten. Bovendien nam hun mentale veerkracht toe. Zij ontwikkelden meer en betere manieren van omgaan met het dagelijks leven, werden assertiever en leerden dit op de juiste momenten te zijn, ze leerden beter omgaan met tegenslagen in het leven en ten slotte leerden ze hun eigen sombere tijden beter op te vangen.

Toekomstplannen

Nederland heeft met het HEE-concept een wereldwijd unieke beweging, die bijdraagt aan de levenskwaliteit van ggz-cliënten en aan de kwaliteit van zorg. Toch is er nog veel te doen, zo blijkt uit Boevink's woorden. Om te beginnen is uitbreiding nodig van de bestaande HEE-groepen, zodat elke langdurige ggz-cliënt in de gelegenheid is om te werken aan herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid. Verder is er volgens haar nog veel wetenschappelijk onderzoek te doen naar herstel, de factoren die herstel bevorderen of tegenwerken. Een boeiend thema dat zij nog zou willen onderzoeken zijn de 'succesvolle zorgmijders' – mensen met psychische kwetsbaarheden die teleurgesteld zijn in de ggz en op eigen houtje herstellen. Ook blijft het belangrijk om aandacht te hebben voor de maatschappelijke positie van ggz-cliënten. Hun verhalen, hun ervaringsdeskundigheid zijn daarbij essentieel.

GeestKracht: op weg naar meer kennis

In Nederland krijgt een op de vier mensen ooit een psychische stoornis. Dit heeft een grote invloed op de kwaliteit van leven. Op veel terreinen ontbreekt het nog aan adequate kennis, zowel vanuit het perspectief van professionals (biologisch, psychologisch, sociaal) als vanuit het cliëntenperspectief.

Het GeestKracht-programma van ZonMw is gericht op het genereren en toepassen van kennis op het gebied van angst- en stemmingsstoornissen, psychosen en gedragsstoornissen. Het programma is eind 2001 gestart en heeft een looptijd van tien jaar. Het beschikbare budget bedraagt bijna 24 miljoen euro. GeestKracht hoopt een bijdrage te leveren aan de betere kwaliteit van leven voor mensen met angst- en stemmingsstoornissen, psychosen en gedragsstoornissen en hun omgeving.