

Inleiding

Het Zwarte Gat en Herstelgroep Nederland hebben een gezamenlijke visie ontwikkeld over herstel en herstelondersteuning. Met deze visie willen beide een discussie opstarten binnen de publieke verslavingszorg instellingen en het ontwikkelen en uitvoeren van projecten met betrekking tot herstel en herstelondersteuning.

Onze visie is gebaseerd op literatuur, ervaringen van cliënten en de vele ontmoetingen met allerlei mensen, instellingen, onderwijs, gemeenten etc.

Onze visie

Herstel

Stichting hetZwarte Gat heeft haar visie op herstel en herstelondersteuning met dit document vast gelegd. Deze visie is tot stand gekomen in nauw overleg met Herstelgroep Nederland.

We nemen de definitie over van SAMHSA.

Herstel van psychische stoornissen en/of verslavingsproblemen: een veranderingsproces waardoor mensen hun gezondheid en welzijn verbeteren, een zelfsturend leven leiden, en ernaar streven om hun volledige capaciteiten aan te boren.

Om herstel te omschrijven maken we gebruik van wat daarover is geschreven door Mike Slade, Jaap van der Stel en SAMHSA en van het mantra van Gerrit. We ronden af met wat in onze ogen kenmerkend is voor herstelondersteunende zorg (zorg die het herstel ondersteunt). En hoe de coöperatie aan de ontwikkeling en doorvoering van herstelondersteunende zorg gaat bijdragen. Waarbij we constateren dat deze aanpak nog steeds sterk afwijkt van veel gangbare zorg.

Mike Slade stelt dat ieder die in herstel is voor de volgende **vier opgaven** staat:

- 1^e een positieve identiteit ontwikkelen,
- 2^e *framing*, het “inlijsten” of een betekenisvolle plaats geven aan de verslaving of het psychiatrisch probleem,
- 3^e responsief vermogen (weer) ontwikkelen, zelfmanagement van de symptomen en van de aandoening door empowerment,
- 4^e het oppakken van vroegere of het verwerven van nieuwe, waardevolle sociale rollen

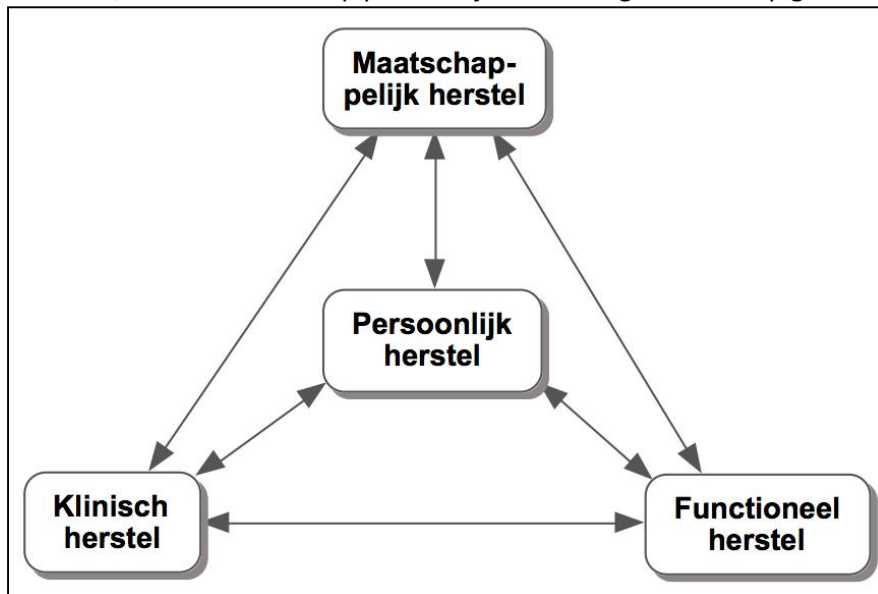
Jaap van der Stel onderscheidt vier aspecten van herstel:

KLINISCH HERSTEL | Dit betreft het op de remissie van symptomen en zo mogelijk op genezing gerichte werk van hulpverleners en behandelaren. Psychologische en farmacologische interventies die bijdragen aan ontwenning of terugval voorkomen vallen onder deze categorie.

FUNCTIONEEL HERSTEL | Dit betreft het herstel van lichamelijke, psychische en sociale functies die als gevolg van de aandoening zijn verminderd of aangetast. Aandacht voor het herstel van functies is onderdeel van de rehabilitatie of revalidatie nadat klinisch herstel is ingetreden. Het kan echter ook plaatsvinden als van klinisch herstel geen of slechts partieel sprake is. Ook op dit vlak zijn interventies beschikbaar. Voorbeeld is de aantasting van de werkgeheugenfunctie door de verslaving; trainingen van het werkgeheugen bevorderen functioneel herstel en dragen tevens bij aan de kans op klinisch herstel.

MAATSCHAPPELIJK HERSTEL | Dit betreft de verbetering van de positie van het individu op het vlak van wonen, werk en inkomen (waaronder schuldsanering) en sociale relaties. Het gaat hier om het benutten of vergroten van de kansen die de samenleving biedt om de autonomie te vergroten. De afname van stigmatisering en de maatschappelijke bereidheid om specifieke voorzieningen te treffen zijn hiervan belangrijke aspecten. Instellingen kunnen, samen met patiëntenorganisaties, door sociale actie op dit vlak veel bereiken.

PERSOONLIJK HERSTEL | Dit betreft het betekenis kunnen verlenen aan datgene wat in het verleden is gebeurd, het stap voor stap meer greep krijgen op het eigen leven (verleden – heden – toekomst), het zelf doelen stellen (een voorwaarde voor hoop op verandering), het vormen van een (nieuwe) identiteit, én de oriëntatie op persoonlijke en in de gemeenschap gekoesterde waarden.



Figuur: Vier vormen van herstel, met een focus op persoonlijk herstel. De vier vormen van herstel hangen met elkaar samen en beïnvloeden elkaar.

SAMSHA (een Amerikaanse organisatie voor ondersteuning van de zorg) benoemt de volgende **tien principes voor herstel**:

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.

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.

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:

Individueel 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.

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 en familie kunnen helpen die hoop te laten groeien. Hoop kan het herstelproces op gang brengen.

In elke relatie tussen iemand in herstel en een ondersteuner staan volgens Gerrit Zwart de volgende vragen centraal, ook wel de **mantra van Gerrit** genoemd.

Wat ben je kwijt geraakt,
Wat wil je daarvan terug,
Wat wil je perse niet terug,
Wat ga je daar zelf aan doen,
Hoe kan ik je daarbij ondersteunen?

Herstelondersteunende zorg wordt gekenmerkt door:

In samenspraak inschatten of iemand de regie kan nemen en dit bevorderen
De regie daar waar mogelijk bij de ander (cliënt) laten
Bevorderen dat de ander gebruik maakt van de positieve krachten in zich zelf en in diens omgeving
Is persoonlijk en afgestemd op de wensen en mogelijkheden van de ander
Streeft naar duurzame oplossingen
Is transgenerationeel
Erkent het belang van zingeving en hoop voor het herstel en zorgt dat hiervoor aandacht is
Maakt gebruik van ervaringskennis
Stimuleert lotgenotencontacten
Wordt uitgevoerd in een netwerk van organisaties

Vanuit de praktijk van het Zwarte Gat

Het Zwarte Gat organiseert een aantal keren per jaar thema bijeenkomsten. In deze bijeenkomsten staan de eigen ervaringen over herstel van de aanwezigen centraal. Deze ervaringen zijn gerelateerd aan onze visie zoals boven beschreven. (Ex-)cliënten geven het volgende aan:

Nodig voor herstel:

- Iemand moet inzien dat er een verslaving (gerelateerd) probleem is en dat hij/zij hulp nodig heeft bij de aanpak hiervan.
- Na het stellen van een diagnose (psychische en/of verslaving problematiek) moet met de cliënt de hulpvraag worden geformuleerd. (share decision making)
- Samen met de cliënt moet worden onderzocht welke behandeling(en) het beste aansluit(en) bij de hulpvraag en de wensen van de cliënt.

Nodig tijdens herstel:

- Op maat (Personal Care) behandeling en plan met geformuleerde einddoel en vaste evaluatiemomenten.
- Tijdens de evaluatiemomenten bespreken van (eventuele) vervolgbehandelingen/ bepalen gewenste afspraken over het vervolg van het herstelproces
- Professionele begeleiding bij:
 - het versterken/ in stand houden van de motivatie.
 - Structuuropbouw, versterken van eigen verantwoordelijkheidsgevoel/herkennen van eigen verantwoordelijkheid.
 - Herstellen van relaties (familie, etc.) Sociaal/Maatschappelijk herstel Waar nodig met behulp van ketenpartners. (justitie, gemeente, wijkteams, etc.)
 - Een financieel inkomen en vermindering schuldenlast.
 - Zinvolle dagbesteding.
- Dak boven het hoofd/ een veilige woonomgeving.
- Een financieel inkomen.
- Zinvolle dagbesteding.
- Nazorg die aansluit op behandeling.
- Goed vangnet, Opvang 24 uur (bed op recept).
- Contact met Lotgenoten en/of herstelgroepen.

Cliënten vinden het belangrijk dat zij optimaal betrokken worden bij de besluitvorming van welke ondersteuning het beste aansluit bij hun vraag. Het herstelplan moet duidelijke eindtermen bevatten en persoonlijk afgestemd. Verder vinden we het belangrijk dat cliënten niet iedere keer het zelfde verhaal hoeven te vertellen. Zij willen de regie over hun eigen dossier en dat mee kunnen nemen naar een andere instelling

De cliënt is zelf verantwoordelijk en moet zelf stappen nemen in het herstel. Contact met lotgenoten, herstelgroepen tijdens de ondersteuning door een instelling en er na is volgens ons goed voor het herstel. Maatschappelijk herstel zoals, huisvesting, zinvolle tijdsbesteding, financiën, vervolg herstelplan na behandeling zijn belangrijke voorwaarden in het herstel.

Wat komt kijken bij zingeving

Zingeving = weer zin in je leven krijgen = weer hoop en vertrouwen krijgen = herstellen met een doel = weer meedoen in de samenleving.

Hoe gaat dit in zijn werk?

Een vertrouwensband is nodig om met de cliënt (weer) in gesprek te komen. Vertrouwen kweek je door aandacht en tijd te geven, bijvoorbeeld door koffie drinken, wandelen, naar buiten gaan, laagdrempelige gesprekken voeren. Naast het werk van de professional kunnen ervaringsdeskundigen vanuit hun eigen ervaring en expertise in gesprek gaan met de cliënt.

Zo komt het gesprek geleidelijk aan op gang. Dan kun je kijken wat nodig is om rust om je heen te krijgen. En dan kom je al snel op een paar cruciale punten, of eigenlijk *voorwaarden* voor een goed herstel:

- a. Financiën ('inzicht in je uitgaven')
- b. Wonen ('uitzicht op een woning')
- c. Sociale contacten ('zicht op een netwerk')
- d. werkgelegenheid

Om te kunnen herstellen heb je toekomst nodig. Zonder toekomst geen herstel, herstel is namelijk altijd toekomstgericht. Dus er moet ook iets zijn om naar toe te leven. Daarom is het nodig om aan deze drie voorwaarden te werken.