

# Herstelgerichte Groepssessies

## Verbinding in groep binnen de psychiatrie

### Isa Kop

Als pas afgestudeerd klinisch psychologe ben ik op zoek naar mijn eigen weg en visie als hulpverlener in de geestelijke gezondheidszorg. Ik wil de implementatie van de herstelvisie in de praktijk bevorderen met verbinden, ontdekken en samenwerken als fundamentele aspecten. Momenteel ben ik werkzaam op de afdeling Langdurige Zorg aan ZNA Psychiatrisch Ziekenhuis Stuivenberg.

#### Achtergrond

Binnen de psychiatrie wordt er doorgaans een (therapeutisch) groepsaanbod aangeboden. Dit aanbod kan zich richten op verschillende aspecten: o.a. voorbereiding op het werkveld, dag invulling, psychoeducatie en het aanleren van vaardigheden. Er wordt hierbij steeds vaker gekeken naar individuele interesses. De beschikbare activiteiten blijven vaak echter beperkt of worden maar sporadisch vernieuwd. Daarnaast worden de sessies overwegend geleid door een therapeut.

Naar mijn mening lijkt er een gemis te zijn aan therapieën die focussen op de sterktes, krachten, dromen en de positieve zaken in het leven. Terwijl dit een zeer belangrijk onderdeel van iemand zijn proces is, waar contact met lotgenoten en mensen met eenzelfde ervaring een groot deel van uitmaken. Dit tekort leidde tot het idee om een balans te creëren in het activiteitenaanbod en een stap te zetten naar een herstelgericht groepsaanbod binnen de psychiatrie in samenwerking met ervaringsdeskundigen.

#### Aanpak van het project

De inzet van dit project is het aanwerven van een ervaringsdeskundige, waarbij een duo van hulpverlener en ervaringsdeskundige samen de sessie(s) opzet en begeleidt. Een goede afstemming tussen de twee en frequente interventie zijn deel van de werking.

Binnen de afdeling Langdurige Zorg worden tot op heden twee sessies aangeboden met als uitgangspunt het herstelproces van de deelnemers. Verbinding met jezelf en anderen staat hierbij centraal. Hier zien we de mogelijkheid ervaringsdeskundigen te betrekken. Een volgende stap is samen met de ervaringsdeskundige sessies aan te passen en/of te creëren. Hier nemen beide dus de rol op van groepsondersteuner\*.

- De sessie 'Herstel' heeft als focus het persoonlijk herstel. Door middel van oefeningen, teksten en filmpjes wordt er dieper ingegaan op herstel en ontstaat er een dialoog tussen de deelnemers.
- Bij 'Van klacht naar kracht' worden de krachten en kwaliteiten onderzocht waarover men beschikt. Er heerst een sfeer gericht op het positieve, waarbij iedereen elkaar ondersteunt.

Overkoepelend zijn de volgende zaken van belang:

- Toegankelijkheid: deelname is laagdrempelig
- Peer support: uitwisseling tussen deelnemers, lotgenotencontact
- Hulpverlener en ervaringsdeskundige nemen deel aan oefeningen en discussie
- Balans binnen de setting: welke therapieën worden er aangeboden?
- In hoeverre ligt de focus daarbij op het herstelproces en waar is nog nood aan.
- Afstemming op doelgroep: waar staat men in het herstelproces.

#### Inspiratie voor anderen

De herstelvisie wint binnen de psychiatrie steeds meer aan ruimte, waarbij er meer aandacht is voor het belang van zingeving, talenten en creativiteit. Dit in de praktijk brengen blijkt echter vaak een pad met obstakels. Door herstel sessies aan te bieden op afdelingen kan het bewustzijn rond de mogelijkheden van herstelgericht werken verder uitbreiden. Daarnaast bieden deze sessies ervaring in het samenwerken met ervaringsdeskundigen. Ervaringsdeskundigen kunnen de dynamiek in groepen een andere draai geven. Daarnaast kunnen door input vanuit een ander blikveld nieuwe initiatieven ontstaan.

Bij het uitvoeren van ideeën is het belangrijk dat er altijd gekeken wordt naar doelgroep. Daarom is het belangrijk dat de groepssessies steeds worden aangepast aan het soort afdeling en aan de mogelijkheden van de deelnemers.

#### Bronnen

Stuart, S., Tansey, L. & Quayle, E. (2016). 'What we talk about when we talk about recovery: A systematic review and best-fit framework synthesis of qualitative literature'. *Journal of Mental Health*.

<https://www.ggzstandaarden.nl/generieke-modules/herstelondersteuning/herstelondersteuning>

Hendriksen-Favier, A., Nijnsen, K., van Rooijen, S. (2012). *Handreiking voor de implementatie van herstelondersteunende zorg in de ggz*. Utrecht: Trimbo-instituut.

Fuhr D.C. e.a. (2014). Effectiveness of peer-delivered interventions for severe mental illness and depression on clinical and psychosocial outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 49: 1691.

\*zie: Steunpunt Geestelijke Gezondheid. (2018). *Globaal Plan Ervaringsdeskundigheid*. Gent.

#### Doel van het project

Dit project legt de focus op het herstelgericht werken in de psychiatrie door het implementeren van herstel sessies binnen het bestaande zorgaanbod. Er wordt een platform aangeboden waar specifiek aandacht wordt besteed aan krachten, kwaliteiten en het herstelproces om zo de blik te verruimen van zowel cliënten als hulpverleners. Door een balans te creëren in het aanbod is er direct aandacht voor zowel zingeving en krachten als voor de moeilijkheden die mensen tegenkomen (zie CHIME-D).

Door het samenwerken met ervaringsdeskundigen kan stigma op verschillende niveaus worden verlaagd en er meer ruimte worden gemaakt voor ervaringsdeskundigen op de werkvloer. Dit brengt ook een vernieuwende kijk op 'peer support' mee. Daarnaast kunnen ervaringsdeskundigen vanuit een andere hoek een connectie maken met de deelnemers en een gevoel van hoop brengen vanuit hun eigen ervaringen.

#### Resultaten

De sessies die op dit moment worden gegeven binnen de Langdurige Zorg krijgen telkens positieve reacties van zowel cliënten als hulpverleners. De andere insteek van de sessies blijkt een meerwaarde naast het bestaande aanbod. Nieuwe inzichten en talenten die waardevol zijn voor het verdere proces van mensen, komen bovendien tijdens de sessies. Een volgende stap is het betrekken van ervaringsdeskundigen bij het uitbouwen en vormgeven van het aanbod.

Nu het na de covid-maatregelen opnieuw mogelijk is voor vrijwilligers om hun werk op te pakken, kunnen er meer concrete stappen worden gezet. Een eerste gesprek met de herstelacademie vond plaats om inspiratie op te doen over de samenwerking met ervaringsdeskundigen. Gezien hun ervaring in het gezamenlijk geven van groepssessies, konden mogelijke krachten en valkuilen al nader bekeken worden.

Daarnaast werd een mogelijke samenwerking met de herstelacademie besproken. Door andere instanties te betrekken kan de stap naar buiten toe voor cliënten gemakkelijker worden gemaakt. Zo zouden er vormingen van de herstelacademie sporadisch binnenshuis gegeven kunnen worden. Hierdoor ontstaat er een breder aanbod en raken mensen bekend met de context buiten de psychiatrie.

In de toekomst loopt dit project hopelijk uit op het (vloeiender) betrekken van ervaringsdeskundigen, zo mogelijk betaald, op verschillende vlakken binnen de psychiatrie, zodat nieuwe visies en krachten vlot gedeeld kunnen worden tussen ieder die wil bijdragen aan goede zorg.

#### Besluit

De eerste stappen van zowel dit project als naar een herstelgerichte zorg zijn pas net gezet, wat betekent dat er nog veel verrassingen en mogelijkheden zijn. Ontwikkelingen kunnen nog vele vormen aannemen en brengen creativiteit met zich mee. Regelmatig komt naar voren dat door onvoorziene omstandigheden, de goede intenties en ideeën spaak lopen. Dat betekent niet dat we moeten stoppen, maar dat we juist verder moeten zoeken naar manieren waarop het wel kan. Dit betekent steeds mensen warm proberen maken voor de 'mentaliteitsswitch' die soms bij de herstelvisie hoort. Steeds van belang blijft de connectie naar buiten toe, tussen instanties en tussen alle betrokkenen. In andere woorden: verbinden, samenwerken en kritisch blijven nadenken.

