

## Herstelbegrippen

De generieke module Herstelondersteuning biedt handvatten voor de ondersteuning van mensen met (ernstige) psychische en/of verslavingsproblemen bij hun herstel. Deze handvatten zijn bedoeld voor iedereen die een rol kan spelen bij herstelondersteuning: patiënten zelf, naasten, vrijwilligers, ervaringsdeskundigen, zorgverleners en sociaal werkers.

### Wat is herstel?

Herstel is een individueel proces en onderdeel van het normale leven. Het gaat om het ontwikkelen van veerkracht en om het omgaan met – en het leven weer oppakken na – ontwrichtende ervaringen. Een veel gehanteerde definitie van herstel is die van Anthony (1993): “een individueel proces gericht op het hervinden van de persoonlijke identiteit en het hernemen van de regie op het leven”. Herstel verwijst in dit verband naar herstel van identiteit, zelfbeeld, zelfvertrouwen, sociale relaties en sociale rollen die als gevolg van psychische en/of verslavingsproblemen aangetast zijn, en dus niet alleen naar vermindering van ziekteverschijnselen. Hierbij staan de mogelijkheden en krachten van de mens centraal.

Deze omschrijving van herstel sluit goed aan bij de nieuwe definitie van gezondheid: “het vermogen zich aan te passen en zelf regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven” (Huber, 2014).

Cruciale elementen van herstelprocessen zijn (Leamy, 2011):

- Verbondenheid met anderen: contact met familieleden, vrienden, collega's en meedoen in de samenleving
- Hoop: doorbreken van stilstand door verkennen en oprekken van grenzen
- Identiteit: herdefiniëren van klachten en kwetsbaarheid en ontwikkelen van een positief zelfbeeld
- Betekenisgeving: toekennen van nieuwe betekenissen aan gebeurtenissen (uit het verleden) en aandacht voor zingeving
- Grip op het eigen leven: persoonlijke groei, opnemen van taken en rollen, keuzes kunnen maken.

### Wat is herstelondersteuning?

Herstel is een uniek en persoonlijk proces, dat voor elk mens anders is. Dit betekent dat ieder mens het zelf moet doen, maar zeker niet alleen. Ondersteuning van anderen betekent veel voor mensen die werken aan hun herstel. Belangrijk voor die ondersteuning is dat de leefwereld, het levensverhaal, de wensen, behoeften, krachten en mogelijkheden van de mensen die werken aan hun herstel leidend zijn. Ondersteuning moet aansluiten bij het eigen unieke persoonlijke herstelproces.

Persoonlijke betrokkenheid, compassie, nabijheid en trouw zijn cruciale elementen van de attitude van ondersteuners. De basishouding van de professional is die van betrokken ondersteuner of coach, die indien nodig intervenueert.

**Figuur: samenhang**

