

## Herstel & Ervaringsdeskundigheid

In het kader van de herstelondersteunende dienstverlening van Woonzorgnet, is de eigen ervaring van de bewoner, ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid belangrijk. Bewoners weten zelf vaak het beste wat voor hen werkt en wat niet. Bewoners bepalen zelf de richting van hun eigen herstelproces en de invulling hiervan.

### Herstel

Herstel is in de GGz relatief nieuw en gaat over iets anders dan genezing. In een herstelproces wordt gezocht naar een persoonlijke balans. De balans tussen enerzijds de unieke persoon die iedereen is, anderzijds degene die lijdt aan psychische problematiek en daarmee moet leren omgaan. Het herstelproces is om deze reden altijd een uniek en persoonlijk proces waarbij je als individu leert omgaan met eigen ervaringen die te maken heeft met psychiatrische problemen. Het is een proces waarin je je eigen interesses en kwaliteiten opnieuw ontdekt en leert waarderen. Hierdoor is een zinvolle invulling geven aan het leven mogelijk en kan je van betekenis zijn voor anderen.

[www.kenniscentrumphrenos.nl/kennisthemas/herstel-herstelondersteuning](http://www.kenniscentrumphrenos.nl/kennisthemas/herstel-herstelondersteuning)

### Ervaringsdeskundigheid

Ervaringsdeskundigen kunnen als geen ander aansluiten bij de belevingswereld van de bewoner. In veel gevallen hebben zij namelijk hetzelfde of iets vergelijkbaars meegemaakt. Bij Woonzorgnet is ervaringsdeskundigheid een belangrijke pijler in het herstelproces van de bewoner. Op steeds meer locaties wordt de kennis en ervaring van ervaringsdeskundigen ingezet. Ervaringsdeskundigen zijn medewerkers met cliëntervaring of bewoners die opgeleid zijn om hun eigen ervaringen methodisch in te zetten ten behoeve van het herstel van bewoners. Zij hebben persoonlijk contact met bewoners en brengen specifieke activiteiten onder de aandacht zoals bijeenkomsten of trainingen gericht op herstel en het werken met eigen ervaringen.

### Herstelondersteuning voor bewoners

Iedere bewoner kan op elk moment van de dag werken aan herstel. Hiervoor maken we bij Woonzorgnet gebruik van E-herstel. Dit is een online programma waarbij je door middel van opdrachten, filmpjes en tips in je eigen tempo kan werken aan je herstel. De begeleiding kan je daar alles over vertellen. Ook is er de mogelijkheid om online met het eigen herstelverhaal aan de slag te gaan. Informatie hierover vind je op [www.herstelverhaal.nl](http://www.herstelverhaal.nl). Hier zijn wel kosten aan verbonden. Ook is het mogelijk om je eigen verhaal te delen met anderen of om andere verhalen te lezen op [www.jezelfzijn.info](http://www.jezelfzijn.info). Dit platform is onderdeel van Woonzorgnet en is gratis.

Naast E-herstel en de begeleiding die bewoners krijgen vanuit de teams, bestaat er ook de mogelijkheid om één of meerdere cursussen te volgen, die inzicht geven in jouw eigen herstelproces. Deze cursussen zijn ontwikkeld door en voor cliënten en ervaringsdeskundigen in de GGz. Het is gebaseerd op kennis en ervaring die hen aantoonbaar heeft geholpen. Onderstaand een korte uitleg van het cursusaanbod.

## Herstelwerkgroepen

Dit zijn zelfhulpgroepen. De leden maken kennis met het begrip herstel. Aan de hand van thema's worden eigen ervaringen ingebracht en met elkaar besproken. Daarbij wordt een herstelthema uitgediept. Zo verwerven de deelnemers ervaringskennis en ontwikkelen een persoonlijk- en gezamenlijk herstelperspectief. De belangrijkste doelstelling van deze groepen is om deelnemers de gelegenheid te bieden om hun herstel zelf actief op te pakken en de regie over hun eigen leven terug te nemen (empowerment). De ervaring leert dat, naarmate het traject vordert, steeds meer deelnemers zich ontwikkelen tot ervaringsdeskundigen. Dat is echter niet het doel op zich. [www.hee-team.nl/-cursusaanbod/herstelwerkgroep](http://www.hee-team.nl/-cursusaanbod/herstelwerkgroep).

## Cursus WRAP

WRAP is een hulpmiddel om je leven in te richten op een manier waar jij je goed bij voelt. Hiermee bundel je de kennis die je al hebt en zoek je naar nieuwe mogelijkheden. Je wisselt ervaringen uit met anderen en leert hoe je de regie over je leven meer in eigen hand kan nemen. Door het maken

van actieplannen kun je deze kennis systematisch ordenen en gericht in je leven toepassen.

## Herstellen doe je zelf

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten over thema's die met herstel te maken hebben: De betekenis van herstel voor de deelnemers, persoonlijke ervaringen met herstel, wensen voor de toekomst, persoonlijke waarden, keuzes maken en doelen stellen, rollen in het dagelijks leven, maatschappelijke participatie, sociale steun uit de directe omgeving, empowerment en assertiviteit. In elke bijeenkomst wordt een thema besproken in de groep, wisselen de deelnemers ervaringen uit en oefenen ze praktische vaardigheden. Elementen die de cursus waardevol maken zijn: Het verkennen van de eigen herstel mogelijkheden, de stimulans om de regie van je eigen leven weer in de hand te krijgen, het leren van ervaringen van anderen, sociale steun en huiswerkopdrachten.

## Cursus Werken met je eigen ervaring

Deze cursus wordt succesvol gebruikt om deelnemers te ondersteunen in hun eerste stappen op weg naar ervaringsdeskundige. Het is vooral een oriënterende cursus voor mensen die op zoek zijn naar wegen om hun eigen ervaringen als cliënt binnen de GGz of verslavingszorg in te zetten. De cursus is opgedeeld in drie blokken:

**Blok I:** Het eigen verhaal. Kennismaken, ervaringen uitwisselen, het eigen verhaal vertellen aan de hand van opdrachten, en de be-

grippen herstel en ervaringsdeskundigheid.

**Blok II:** Oriëntering op werksituaties. Met behulp van gastdocenten wordt verkend waar en hoe met ervaringsdeskundigen gewerkt wordt en wat dat werk inhoudt.

**Blok III:** Vaardigheden. Dit blok bevat veel oefeningen om vaardigheden te oefenen die van pas komen in het werk van een ervaringsdeskundige.



## Meer weten?

Wil je meer weten over de mogelijkheden binnen Woonzorgnet om aan je herstel te werken of ben je nieuwsgierig naar de mogelijkheden om iets met je eigen ervaring te gaan doen? Kijk dan op de website of in de aparte flyers over WRAP, Herstellen doe je zelf, de cursus Werken met je eigen ervaring en E-herstel.

## Contactgegevens

Sacha van Geel  
Coördinator  
Ervaringsdeskundigheid  
E: [s.vangeel@woonzorgnet.nl](mailto:s.vangeel@woonzorgnet.nl)  
T : 06- 57 00 14 29