

# Studiedag

## 'Ik heb opnieuw zin'

over psychisch lijden en wegen naar herstel

door Ariane Dewil

Deze studiedag ging door op 4 juni en was een gezamenlijk initiatief van:

- VZW Walden Bierbeek
- VZW Hestia Tienen
- Psychiatrische kliniek Broeders Alexianen Tienen
- U.P.C. Sint-Kamillus Bierbeek
- Werkgroep 'Denk' Vlabo
- Familievereniging Similes

De doelstelling van deze studiedag was niet enkel handvatten aanreiken aan hulpverleners, maar in de eerste plaats ook aan cliënten en familie.

De drie pijlers die centraal stonden tijdens deze studiedag zijn:

- **HERSTEL**
- **EMPOWERMENT**
- **ERVARINGSDESKUNDIGHEID**

We starten dan ook met een lezing door Hannah van Wijngaarden, ervaringsdeskundige en coördinator Herstelgerichte Activiteiten GGZ Leiden.

Hannah brengt een verhaal over zin en zingeving tijdens het leven met een psychische handicap.

Een aantal belangrijke begrippen m.b.t. 'Herstel' welke Hannah aanreikt zijn de volgende:

- Niet het trauma, maar de zingeving komt centraal.
- Niet de focus op het verleden, maar op de toekomst.
- Herstel is niet hetzelfde als genezen.
- Herstel gaat over interactie met de aandacht.
- Herstel veronderstelt een actieve vorm van 'acceptatie' en focus op 'mogelijkheden'.
- Herstel: persoonlijk, uniek, groei en ver-

andering, proces.

- Het zelf is niet hetzelfde als de stoornis ('ik ben meer dan mijn stoornis').
- Herstel is voor iedereen mogelijk.

Hannah beschrijft in haar verhaal ook een aantal elementen van herstelondersteunende zorg:

- De hulpverleners is present (aandachtig, respectvol, gelijkwaardig, verbondenheid).
- Gebruikt zijn professionele referentiekader op een terughoudende en bescheiden wijze.
- Maakt ruimte voor, ondersteunt het maken van en sluit aan bij het eigen verhaal van de cliënt.
- Herkent en stimuleert het benutten van eigen kracht van de cliënt (empowerment) zowel individueel als collectief.
- Erkent, benut en stimuleert de ervaringsdeskundigheid van de cliënt.
- Erkent, benut en stimuleert de ondersteuning van de cliënt door belangrijke anderen.
- Is gericht op het verlichten van lijden en het vergroten van autonomie/regie.

Zij eindigt haar verhaal met een herwaardering van de psychiatrische cliënten: Niet zielig en mislukt, maar helden en levenskunstenaars! Dan kan je beginnen je herstelproces te herkennen en je diagnose te ontgroeien. En de weg te openen van een patiënten carrière naar maatschappelijke participatie!!!

Na het boeiende verhaal van Hannah werd in de volgende workshops verder ingegaan op het thema 'Herstel':

1. Het gebruikersperspectief op herstel
2. Mogelijkheden en knelpunten voor herstel bij diverse woonvormen
3. Werk, springplank naar herstel? Grenzen en aanbevelingen
4. Beschut Wonen: een plaats om te herstellen?

In de namiddag mochten we Dr. Marc Eneman en Prof. Dr. Tine Van Regenmortel verwelkomen.

Dr. Eneman had het in zijn lezing over: 'Verlies, herstel en zin'. Vele cliënten hebben zich herkend in dit verhaal, het was



zeer aangrijpend, bevestigend en waardevol. De lezing van Prof. Dr. Van Regenmortel sloot hier perfect bij aan. Zij had het dan ook over de sleutelementen van een empowerende en een positieve krachtgerichte Geestelijke gezondheidszorg.

De dag werd afgesloten met een panelgesprek en slotbeschouwingen, waarbij de centrale vraag gesteld werd: 'ik heb opnieuw zin; de samenleving ook?'

Hierbij kregen we een actieve bijdrage van de burgemeester van Leuven Dhr. L. Tobback.

Tot slot werd aan iedereen nog een receptie, aangeboden waarbij de nodige contacten tussen hulpverlener, cliënten en familieleden gelegd werden.

Het was een zeer geslaagde studiedag, waarmee ook een startsein gegeven werd aan cliënten en hulpverleners om actief verder te werken rond het thema 'Herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid'. Binnen Hestia proberen we dit thema zeer levendig te houden tijdens denkdagen en op de woonraad. Dit wordt nog vervolgd.