

Praktijkmodule 1

Ondersteuning zelfhulp

Praktijkmodule 1 Ondersteuning zelfhulp

Inleiding

Zelfhulp is gericht op het verkrijgen van een dieper begrip van de betekenis van eigen ervaringen. Tevens richt zelfhulp zich op het doorbreken van (zelf)stigmatisering en op het vinden van ruimte voor welbevinden. Dit is een uniek persoonlijk proces waarin ieder de 'deskundige' is over zichzelf. De basis van zelfhulp is uitwisseling van ervaringen met anderen. Regelmatige betreft die uitwisseling van ervaringen een meer specifieke situatie waarin mensen eenzelfde ziekte of probleem ervaren. De uitwisseling is dan ook vaak gericht op hoe je vanuit eigen kracht jezelf kan helpen, dit naast of aanvullend op de reguliere hulpverlening (Steyaert e.a., 2014).

Opzet en doelstellingen module

De ervaringsdeskundige is deskundig op het in gang zetten en bewaken van een proces waarin het persoonlijke en unieke herstel van deelnemers aan zelfhulp de ruimte krijgt. In deze module gaan we in op hoe je zelfhulp in de praktijk kunt ondersteunen op een manier die de kracht van ervaringsdeskundigheid ten volle benut. De doelstelling is om een aantal concrete handvatten te bieden waarmee je als ervaringsdeskundige zelfhulp kunt ondersteunen. Aandacht zal worden besteed aan de rol van de ervaringsdeskundige, methoden voor zelfhulp en verschillende organisatievormen.

Ondersteuning zelfhulp en peer coaching

Zelfhulp

Bij zelfhulp vanuit het herstelconcept gaat het er in essentie om dat iemand op een gestructureerde wijze de ruimte vindt om dichterbij zichzelf te komen en te groeien in herstel. Daarnaast is er zelfhulp waarbij mensen elkaar helpen met oplossingen bij een meer specifiek probleem, bijvoorbeeld een specifieke diagnose, diabetes, Q-koorts. Gemeenschappelijk is de overtuiging van wat eigen kracht vermag (2014, Steyaert e.a.). Het aanboren van die kracht is eveneens gemeenschappelijk. In deze module gaan we in op zelfhulp waarbij de focus is gericht op het geheel van 'het zelf', dus alle facetten die van belang zijn voor iemands herstelproces.

Om de focus op het geheel van 'het zelf' te richten, wordt vaak gebruik gemaakt van hele concrete (bewezen) methoden die een deelnemer kan gebruiken om het eigen herstelproces verder te helpen: Herstellen Doe je Zelf, herstelwerkgroepen, WRAP. Veel van deze methoden worden in groepen aangeboden. De uitwisseling met anderen van ervaringen en ideeën is een belangrijke bron van inspiratie om zelf nieuwe ideeën te krijgen, een klankbord en herkenning te vinden voor eigen ervaringen, dichterbij de eigen beleving te komen.

Rol van ervaringsdeskundige

De ondersteuning bij zelfhulp is één van de twee pijlers voor de inzet van ervaringsdeskundigheid (zie ook de basismodule ervaringsdeskundigheid en de Handreiking voor de inzet van ervaringsdeskundigheid). De ervaringsdeskundige begeleiders zorgen samen met de deelnemers ervoor dat zelfhulp echt zelfhulp blijft en dat het proces van uitwisseling en verkenning goed verloopt. Ervaringsdeskundigen hebben hierin een specifieke verantwoordelijkheid en zijn ook geschoold in de hiervoor vereiste competenties.

Zij brengen eigen ervaringen met herstel in en laten zien hoe de methode helpt om verder te komen met je ervaringen en je herstel. Dit inspireert anderen om aan de slag te gaan met hun eigen herstel. De grondslag wordt gevormd door de waarden van herstel, gelijkwaardigheid, wederkerigheid, gedeelde verantwoordelijkheid en het uitgangspunt dat iedereen de deskundige is over zichzelf.

Ondersteuning bij individueel herstel hoeft natuurlijk niet per se in een groep. De verschillende methoden kunnen ook in één-op-één-contacten worden gebruikt, bijvoorbeeld tijdens een coachingstraject. Ook deze individuele vormen van ondersteuning bij zelfhulp worden erg gewaardeerd en als ondersteunend ervaren. Bij een-op-een-contact heb je als ervaringsdeskundige een centrale rol. Vanzelfsprekend moet je hier heel bewust mee omgaan om niet een te grote invloed uit te oefenen op het proces van de ander. De mogelijkheid bestaat dat te veel één-op-één-contact verhindert dat iemand daadwerkelijk weer eigen regie gaat (durven) nemen. Juist de gedeelde ervaringen van meer mensen biedt de ruimte om het even niet te weten, de kat uit de boom te kijken en in eigen tempo de eigen weg te vinden. Soms kan het wel heel behulpzaam zijn om eerst een begin te maken met een zelfhulpmethode in individueel contact. Dit biedt vertrouwen, voorkomt dat mensen zich verloren voelen in een groep en maakt de stap naar een groep vaak minder groot.

Aan de slag

Methoden voor zelfhulp

Er zijn verschillende methoden voor zelfhulp beschikbaar. Sommige hebben een achtergrond vanuit de verslaving zoals de 12-stappenmethode. Andere zijn ontstaan vanuit de psychiatrie zoals de herstelwerkgroepen en WRAP. Gemeenschappelijk is dat ze zich expliciet richten op herstel vanuit het vernieuwend herstelconcept: groei is niet hetzelfde als genezing van ziekte. De focus ligt dan ook niet op de ziekte maar op herstel van welbevinden. Dit raakt altijd aan universele menselijke thema's.

Deelname aan een zelfhulpgroep is een onmisbare vorm van scholing van ervaringsdeskundigheid. Pas wanneer je zelf ervaren hebt wat de waarde is van zelfhulp bij herstel, kan je anderen vanuit eigen ervaring attenderen op mogelijkheden en belang van zelfhulp. Je leert er ook hoe je met anderen ervaringen uit kunt wisselen zonder dat je vervalt in het geven van adviezen en dus in het geven van hulp.

Voorbeeld: AA-zelfhulp

De zelfhulpgroepen van de AA, opgericht in 1935 door Bill Wilson (New York) en Dr. Bob Smith (Akron, Ohio), zijn het voorbeeld bij uitstek van methodische zelfhulp. De methode is gestructureerd langs twaalf stappen waarbij alleen de eerste stap gaat over de ziekte (de verslaving). Alle andere stappen gaan over wat je kan doen om voorbij die ziekte te komen tot een goed leven. Ze ondersteunen bij het vinden van betekenis, van moed en mogelijkheden om te veranderen en te accepteren wat niet te veranderen is. Uitgangspunt is dat de aandoening niet overgaat maar dat je ermee kunt leven en het kan benutten als een kans voor innerlijke (spirituele) groei. Het 'lot' wordt een kans voor toenemende zelfkennis en nieuwe mogelijkheden voor een beter leven. Naast de stappen zorgen twaalf tradities ervoor dat de organisatie van de groepen volgens een vast patroon loopt en de kern van zelfhulp bewaakt. Uit: Handreiking inzet ervaringsdeskundigheid, 2012, pag. 13).

Voor het inrichten en het begeleiden van een 12-stappengroep is geen opleiding vereist. De groepen worden in gemeenschappelijke verantwoordelijkheid georganiseerd. Wel is er een duidelijke inhoudelijke structuur (zoals de twaalf stappen en twaalf tradities) die houvast biedt. In New York biedt de General Service Organization ondersteuning met onder andere literatuur en richtlijnen voor een groep. Lees meer op: <http://www.aa.org/>. Het 12-stappenprogramma is aanvankelijk ontwikkeld voor alcoholverslaving. Later is hetzelfde programma ook van nut gebleken bij andere vormen van verslaving en afhankelijkheid.

➤ *Tip*

Kijk of er in de buurt open AA-meetings⁶ zijn en breng een keer een bezoek.

Andere zelfhulpgroepen zijn niet volledig zelfsturend maar worden begeleid door ervaringsdeskundigen die hier speciaal in geschoold zijn. Deze scholing is essentieel voor ervaringsdeskundigen omdat het ondersteunen van zelfhulp een belangrijke basis is in hun werk. De beste leerschool is om zelf deel te nemen aan een zelfhulpgroep. Vaak wordt dit vanuit de opleiding ondersteund en kunnen hiermee studiepunten behaald worden. Deelname aan een zelfhulpgroep is om meerdere redenen belangrijk. Het ondersteunt de ontwikkeling van de eigen ervaringskennis én deelnemers doen kennis op over de principes van zelfhulp en over de inhoud van de beschikbare methoden. Dit is de ondergrond om anderen te ondersteunen bij zelfhulp. Waar mogelijk zullen opleidingen voor ervaringsdeskundigen deze scholing aanbieden in hun lesprogramma. Zij kunnen dit ondersteunen met behulp van coaching, intervisie en supervisie. Indien opleidingen hier onvoldoende aandacht aan besteden is het belangrijk om 'buitenschools' scholing te krijgen in het begeleiden van zelfhulpgroepen. In overleg met de organisatie waar je werkzaam bent kan gekozen worden om één of meer methoden te gaan implementeren. Het is belangrijk dat ervaringsdeskundigen hier zelf goed in geschoold worden. Hieronder staan een paar voorbeelden.

Herstelwerkgroepen

Op veel plaatsen in Nederland worden herstelwerkgroepen georganiseerd voor mensen die zelf op actieve wijze vorm willen geven aan hun persoonlijk herstelproces. De eerste herstelwerkgroepen werden vanuit HEE opgezet. HEE staat voor Herstel Ervaringsdeskundigheid Empowerment. Het HEE-team - onderdeel van het Trimbos-instituut - bestaat uit ervaringsdeskundigen die hun ervaringskennis delen met anderen. Het HEE-programma bestaat uit o.a. zelfhulpgroepen (de herstelwerkgroep), studiedagen, cursussen en themabijeenkomsten.

Opzet

Een herstelwerkgroep wordt geleid door twee ervaringsdeskundige kartrekkers. Zij zijn daartoe opgeleid door eerst zelf deel te nemen aan een herstelwerkgroep, daarna een tijdje mee te lopen met een ervaren kartrekker (als co-begeleider) of door een aparte opleiding tot kartrekker te volgen. Een herstelwerkgroep biedt deelnemers de gelegenheid hun herstel zelf actief ter hand te nemen om op die manier de regie over het eigen leven te versterken. De herstelwerkgroep komt doorgaans minstens een jaar lang één keer per twee weken bij elkaar. De bijeenkomsten duren ongeveer twee uur en kennen een vaste agenda met een aantal vaststaande thema's.

⁶ Bij open meetings kunnen belangstellenden aanschuiven zonder dat zij actief deelnemen aan de groep.

Na verloop van tijd, als de groepsleden aan elkaar en aan de werkwijze gewend raken, gaan deelnemers ook zelf thema's inbrengen die voor hen zelf van belang zijn. Elke groep volgt hierin zijn eigen dynamiek. Voor de kartrekker ligt hier de taak om het proces goed in banen te leiden en de groep te ondersteunen bij het proces van zelfhulp.

Onderzoek onder deelnemers van herstelwerkgroepen laat o.a. positieve uitkomsten zien ten aanzien van vertrouwen in de toekomst en mentale veerkracht. Ook lijkt er sprake van vermindering van symptomen van depressie en van negatieve symptomen bij psychose (Boevink, in progress).

Bron: Handreiking voor de inzet van ervaringsdeskundigheid vanuit de geestelijke gezondheidszorg, 2012, pag. 48. Zie ook: www.HEE-team.nl.

Scholing voor ondersteuning bij zelfhulp

HEE leidt op tot kartrekkers door coaching on the job. Een aanstaande kartrekker loopt mee met een ervaren kartrekker en krijgt feedback. Daarnaast is er een training ontwikkeld waarbij (beginnende) ervaringsdeskundigen in een traject van een jaar opgeleid worden tot kartrekkers. In de eerste helft ligt de nadruk op kennis verwerven, het eigen maken van de werkwijze en het voorbereiden van een herstelwerkgroep. In de tweede helft van het jaar starten de groepen en krijgen de deelnemers ondersteuning bij deze praktijk. Dit gebeurt vooral door middel van intervisie, maar ook door bijeenkomsten rondom een thema uit de praktijk. Dit traject bestaat uit tien bijeenkomsten van een dagdeel, een startbijeenkomst en ondersteuning bij de implementatie van herstelwerkgroepen in de organisatie.

Opdracht

In Weten over leven, ervaringskennis van mensen met langdurende psychische aandoeningen van Timmer & Plooy (2009), zijn ervaringen van deelnemers aan een herstelwerkgroep bij elkaar gebracht. De gebundelde ervaringen - collectieve ervaringskennis - zijn geordend naar thematiek. Lees het hoofdstuk 'Belemmeringen in jezelf' en bedenk met elkaar hoe deelname aan een herstelwerkgroep kan bijdragen aan een positiever zelfbeeld.

WRAP Wellness Recovery Action Plan

WRAP is in de Verenigde Staten ontwikkeld door Mary Ellen Copeland en anderen op grond van hun eigen herstelervaringen. Op grond van studie van al deze ervaringen ontdekten zij dat iedereen veel zelf kan doen om zich goed te gaan of blijven voelen en zich verder te ontwikkelen. WRAP wordt bij voorkeur aangeboden in een groep door twee opgeleide zogenoemde WRAP-Facilitators (ervaringsdeskundigen).

In een aantal bijeenkomsten (meestal acht bijeenkomsten van 2,5 uur) maken deelnemers een begin met een eigen WRAP. Aan de basis van een WRAP staan vijf sleutelbegrippen: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun. Ze zijn essentieel voor herstel. Deze begrippen zijn de sleutel om op zoek te gaan naar het 'gereedschap' dat je hebt om je goed te voelen. Met alles wat mensen weten en van elkaar leren vult zich 'de gereedschapskoffer voor een goed gevoel'. Met dit gereedschap worden de zes onderdelen van het WRAP-plan gevuld: 1) plan voor dagelijks onderhoud, 2) triggers en een actieplan, 3) vroege waarschuwingstekenen en een actieplan, 4) signalen van ontsporing en een actieplan, 5) crisisplan, 6) post-crisisplan.

Een WRAP is een persoonlijk plan, geen plan van de hulpverlening. Wel kan het plan gedeeld worden met naastbetrokkenen. Het crisisplan is het enige onderdeel dat gedeeld wordt met hulpverleners of de ondersteuners die er een rol in spelen. Een WRAP is nooit af maar wordt aangepast aan veranderende omstandigheden en met de steeds groeiende ervaringskennis. WRAP is niet gebonden aan bepaalde diagnoses maar kan gebruikt worden door iedereen die actief aan de slag wil met herstel en persoonlijke groei. WRAP Facilitators worden geschoold door Advanced Level Facilitators. Zij zijn op hun beurt opgeleid door het Copeland Center. De scholing van Facilitators bestaat uit een vijfdaagse training. Daarin staan 15 ethische waarden centraal. Deze waarden ondersteunen Facilitators om hun ervaringsdeskundige rol te vervullen. Zij leren om samen met de deelnemers van de groep een leeromgeving te scheppen waarin de deelnemers hun eigen WRAP leren maken en hun eigen zelfhulp ter hand kunnen nemen..WRAP is in de VS onderzocht en daar als evidence based geregistreerd. Significante verbeteringen werden onder andere gevonden op zelf gerapporteerde psychiatrische problemen, herstel, hoop, opkomen voor eigen belangen en lichamelijke gezondheid (Cook e.a. 2012). In een onderzoek in de VS naar kosteneffectiviteit laten gebruikers van WRAP vergeleken met gebruikers van een ander welzijnsinstrument een afname zien van zorgkosten en zorgbehoefte (Cook e.a. 2013). Kenniscentrum Phrenos en HEE zijn licentiehouders voor de Benelux en ondersteunen in samenwerking met het Copeland Center de modelgetrouwe implementatie in Nederland. Meer informatie: <http://www.copelandcenter.com/>, www.HEE-team.nl, www.kenniscentrumphrenos.nl

➤ *Tip*

Nodig een Facilitator uit en vraag hem/haar te vertellen over ervaringen met het geven van een WRAP-groep. Vraag ook om vooral in te gaan op het ondersteunen van zelfhulp.

Herstellen doe je Zelf

Deze methode bestaat uit een cursus van twaalf bijeenkomsten van twee uur, waarin vijf tot acht cliënten in een veilige omgeving onder leiding van twee getrainde ervaringsdeskundige cursusleiders informatie krijgen over, reflecteren op, ervaringen uitwisselen over en oefenen met vaardigheden aangaande thema's die te maken hebben met herstel. Thema's zijn onder andere: persoonlijke ervaringen met herstel, keuzes maken over zorg of dagelijkse problemen, doelen stellen en het krijgen van sociale steun. Belangrijke elementen van de cursus zijn de aanwezigheid van rolmodellen, psycho-educatie en ziektemanagement, leren van elkaars ervaringen, sociale steun en huiswerkopdrachten. In de cursus ontdekken cliënten hun eigen kracht en mogelijkheden, om van daaruit op eigen wijze en in eigen tempo stappen te zetten op hun weg naar herstel. Onderzoek laat een positief effect zien op empowerment, hoop en zelfvertrouwen (Van Gestel, 2011). De methode is in eerste instantie ontwikkeld voor mensen met een psychiatrische achtergrond maar lijkt ook goed inzetbaar voor mensen die kampen met een lichamelijke beperking, een ontwrichtende levensgebeurtenis, verslaving of forensische problematiek. Scholing vindt plaats door mee te lopen met een ervaren begeleider. Tevens is er een handleiding voor cursusleiders beschikbaar. Bron: <https://www.movisie.nl/esi/herstellen-doe-je-zelf>

Opdracht

Kijk of er in de groep mensen zijn die bekend zijn met Herstellen doe je zelf, WRAP, herstelwerkgroepen of andere zelfhulpgroepen en verken met elkaar hoe de methoden van elkaar verschillen en op welke manier ze op elkaar aan kunnen sluiten. Als alternatief kunnen gastdocenten worden uitgenodigd om iets te vertellen over de verschillende vormen van zelfhulp.

Opdracht

Je bent als gastdocent gevraagd om een presentatie te geven over het belang van zelfhulp. Je presentatie mag ongeveer 20 minuten duren. Het is de bedoeling dat je de aanwezigen met inbreng van eigen ervaringen laat voelen wat het verschil is tussen zelfhulp en professionele hulp van anderen.

- Denk na over de lijn van je verhaal;
- Bedenk welke eigen ervaringen je zou willen gebruiken;
- Bedenk hoe je de aanwezigen kunt betrekken in een uitwisseling van ervaringen over een thema dat voor iedereen herkenbaar is;
- Werk je presentatie uit.

De rol van ervaringsdeskundigen bij zelfhulp

Het ondersteunen van zelfhulp vergt veel vaardigheden. Enerzijds ben je procesbegeleider en zorg je voor een goede sfeer waarin iedereen zich uitgenodigd weet om eigen ervaringen naar voren te kunnen brengen. Anderzijds ben je ook ervaringsdeskundige 'van binnenuit'. Vanuit je eigen deskundigheid probeer je zelfhulp bij anderen te faciliteren en te stimuleren. De scholing van de ervaringsdeskundigen bestaat er voor een belangrijk deel in om authentiek je eigen ervaringen in te blijven zetten, je niet op te stellen als deskundig voor een ander en onderdeel te zijn van het leerproces in de groep: herstel is immers nooit klaar. Alle deelnemers zitten er nadrukkelijk voor hun eigen herstel. Niet alle zelfhulpgroepen worden geleid door geschoolde ervaringsdeskundigen. Hierboven werd al het 12-stappenprogramma genoemd. De twaalf stappen en de twaalf tradities bieden samen een kader voor de groep. Sommige mensen zijn al heel lang in het programma en maken nieuwkomers wegwijs in het programma. Maar zij zijn nadrukkelijk geen leiders. Wel wordt per bijeenkomst afgesproken wie de rol van voorzitter heeft.

Opdracht

'Iedereen is de deskundige over zichzelf'. Ga met een vier of vijf mensen uit je groep nadenken over dit uitgangspunt voor zelfhulp. Wat spreekt je hierin aan? Bedenk ook een aantal dilemma's waarbij het uitgangspunt toch onder druk komt te staan. Hoe zou je daar een oplossing voor kunnen bedenken?

Opdracht

Brainstorm met de groep over de zelfhulpervaringen die deelnemers hebben. Pas daarbij de principes toe van zelfhulp en toon respect voor ieders ervaringen. Geef iedereen om de beurt de gelegenheid om iets te vertellen. Laat iedereen voor zichzelf noteren welke 'tips' belangrijk zijn. Eventueel kunnen deze na afloop met elkaar gedeeld worden.

In de rol van ervaringsdeskundige bij zelfhulp komt het onderscheid met reguliere hulpverlening duidelijk naar voren. In reguliere hulpverlening maak je vaak afspraken over wat de hulpverlener doet en wat de cliënt doet om een bepaald doel te bereiken. Bij ondersteuning van zelfhulp doe je dat niet. In een zelfhulpgroep gaan de deelnemers zelf op zoek naar hun bronnen van kracht en herstel. Door dit met elkaar uit te wisselen ontdekken ze ook welke hulp en ondersteuning ze daarbij nodig hebben: de hulpvraag wordt steeds scherper geformuleerd. Het is de taak van de ervaringsdeskundige om de focus te houden op hoop, herstel en de principes van zelfhulp. Verder 'doe je niet zo veel', maar juist dat op een goede manier doen, is een hele kunst.

Opdracht

'De ervaringsdeskundige houdt de focus op hoop en herstel'. Bespreek met elkaar hoe je steeds de aandacht op hoop en herstel probeert te houden. Het kan natuurlijk heel goed gebeuren dat iemand in een zelfhulpgroep erg zoekende is en hoop en herstel nog weinig leven. Iemand kan gevoelens van wanhoop hebben en maar weinig zien van al dat herstel. Hoe kan je dan als ervaringsdeskundige daarvoor ruimte bieden en toch de focus houden op herstel en hoop? Brainstorm met een paar mensen uit je groep.

Organisatievormen voor zelfhulp

De grondslag voor zelfhulpgroepen bestaat onder andere uit de waarden gelijkwaardigheid, wederkerigheid, gedeelde verantwoordelijkheid en het uitgangspunt dat iedereen de deskundige is over zichzelf. Zelfhulp gaat nadrukkelijk niet uit van specifieke diagnoses en het medisch model. De meer vanzelfsprekende waarden en waarheden gebaseerd op diagnostiek en psychiatrische ziektebeelden worden kritisch tegen het licht gehouden. Zelfhulp is geen vervanging van medische zorg maar staat er apart van. Het ontwikkelen van een omgeving van zelfhulp vindt bij voorkeur plaats vanuit een eigen 'vrijplaats', los van de reguliere hulpverlening (zie ook de Handreiking voor de inzet van ervaringsdeskundigheid vanuit de geestelijke gezondheidszorg). In het onderstaande geven we daar verschillende voorbeelden van. Maar ook binnen een bestaande organisatie kunnen de principes van zelfhulp op een goede manier vorm gegeven worden. Cruciaal is dat zelfhulp geen verlengstuk van de bestaande zorgpraktijk is maar daar los van staat.

Vrijplaatsen voor herstel en zelfhulp

Het inzicht groeit dat zelfhulp en ervaringsdeskundigheid in een cliëntgestuurde organisatie het beste tot zijn recht komt. Zo ontstaan er her en der in Nederland herstelacademies of naar Engels model Recovery Colleges. Dit is onder andere beschreven in het plan van aanpak 'Over de Brug' (pag. 14). Dit plan is geschreven om richting te geven aan de ontwikkeling van goede zorg voor mensen met een ernstige psychische aandoening in een tijd van grote inhoudelijke en organisatorische veranderingen.

➤ *Tip*

Lees meer over het belang en de positie van herstelacademies in de publieksversie van 'Over de Brug', het plan van aanpak voor de behandeling, begeleiding en ondersteuning bij ernstige psychische aandoeningen:

<http://www.kenniscentrumphrenos.nl/wp-content/uploads/2014/12/Publieksversie-Over-de-brug-PvA-EPA.pdf>.

Voor de inrichting van een organisatie voor zelfhulp zijn geen kant en klare methoden of modellen beschikbaar. Er zijn wel steeds meer plekken waar gepioneerd wordt. Al die initiatieven hebben hun eigen kleur. Vaak ontwikkelen deze vrijplaatsen zich uiteindelijk tot meer zelfstandige organisaties en worden geleidelijk meer maatschappelijke partijen betrokken. Gemeenschappelijk is dat ervaringsdeskundigheid, herstel en zelfhulp centraal staan.

Onderstaande voorbeelden geven een beeld van de vele mogelijkheden en kunnen inspireren tot eigen ideeën.

Zelfhulpnetwerk Zuidoost Brabant

In Zuidoost Brabant heeft zich een brede en bloeiende praktijk voor zelfhulp ontwikkeld. Dit zelfhulpnetwerk is opgericht in 1984 en bestaat inmiddels uit ca. 60 zelfhulpgroepen die in en rondom Eindhoven beschikbaar zijn. Initiatiefnemer is Joke Haas. Zij was in de jaren 70 opgenomen in een psychiatrische inrichting en begon daar spontaan met andere vrouwen ervaringen uit te wisselen. Zij ontdekten dat dit veel kracht en (zelf)inzicht gaf (2010, Flaman e.a.). In 1984 heeft Joke Haas samen met Hans Flaman, voorzitter van de AA, het zelfhulpnetwerk opgericht. De gemeente heeft van meet af aan het netwerk met subsidie ondersteund. Het netwerk heeft de beschikking over eigen ruimte en wordt voor een belangrijk deel gerund door zo'n 25 vrijwilligers. Jaarlijks nemen ongeveer 3000 mensen deel aan één van de zelfhulpgroepen.

Wat doet het netwerk? Het netwerk faciliteert door:

- Beschikbaar stellen van groepsruimten;
- Mogelijkheid voor kopiëren en verzenden;
- Ondersteunen bij public relations activiteiten;
- Het aanspreekpunt te zijn voor geïnteresseerden, pers, politiek, zorginstellingen en andere professionele hulpverleners.

Het netwerk stimuleert zelfhulp in de regio door:

- Scholing en training van initiatiefnemers voor nieuwe zelfhulpgroepen;
- Zichtbaarheid van zelfhulp te vergroten door voorlichting op opleidingen;
- Financieringskanalen voor zelfhulp aan te boren en te onderhouden;
- Het bieden van informatie over de mogelijkheden van zelfhulp in de regio.

Bron: <https://www.movisie.nl/praktijkvoorbeeld/stichting-zelfhulp-netwerk-zuidoost-brabant>.

Opdracht

De stichting ondersteunt mensen die een zelfhulpgroep op willen zetten. Op de website van het zelfhulpnetwerk wordt uitgelegd wat de kern is van 'zelfhulpdeskundigheid'. Er wordt een scherp onderscheid gemaakt met de 'ervaringsdeskundigheid'.

http://www.zelfhulpnetwerk.nl/overdestichting/zelfhulpdeskundigheid_en_ervaringsdeskundigheid/.

'De opgeleide en aangestelde ervaringsdeskundige wordt in de groep gezien als een autoriteit. Daarmee komt er een einde aan de gelijkwaardigheid tussen cliënt en ervaringsdeskundige, er is sprake van een dubbelrol. Wij spreken over een 'zelfhulpdeskundige' en niet over een 'ervaringsdeskundige'.

Brainstorm met elkaar over het aangegeven verschil. Vind je zelf dat je als ervaringsdeskundige een 'autoriteit' bent? En is het mogelijk om opgeleid en betaald toch gelijkwaardig lid van een groep te zijn? Benoem voor- en tegenargumenten.

Opdracht

Formuleer in een groepje van vier of vijf mensen hoe je als begeleider van een zelfhulpgroep toch ook deelnemer kan zijn en er dus ook zit voor je eigen herstel. Bespreek de dilemma's en mogelijkheden. Koppel de resultaten terug aan de grote groep.

Enik Recovery College

Het Enik Recovery College is een organisatie waar mensen zelf en met elkaar kunnen werken aan herstel in brede zin. Iedereen die participeert in Enik is een 'peer'. Deze 'peers' wordt een structuur geboden waarin herstelactiviteiten plaats kunnen vinden en ontwikkeld kunnen worden. 'Peer' laat zich niet gemakkelijk vertalen. Het betekent zoveel als 'een gelijke'. Zowel ervaringsdeskundigen als iedereen die deelneemt en actief is in de organisatie is een 'peer'. Activiteiten rond ondersteuning bij zelfhulp en bij maatschappelijke participatie staan daarbij centraal. De peers die deze activiteiten aanbieden en begeleiden zijn ervaringsdeskundigen en worden binnen de organisatie gecoacht en geschoold. Zij zijn dus zowel peer als ervaringsdeskundig op (specifieke) activiteiten die aangeboden worden.

De organisatie wordt geleid vanuit 'peer values' en vanuit 'peerleiderschap'. Peer values zijn hoop, wederkerigheid, gelijkwaardigheid, empowerment en verbondenheid. De peerleiders bewaken dat deze waarden dragend zijn voor de activiteiten. De peerleiders zorgen er ook voor dat de organisatie zich profileert in het brede maatschappelijke veld.

Enik staat in wisselwerking met alle verschillende maatschappelijke partijen op het terrein van zorg, wonen, arbeid, onderwijs, kennisontwikkeling. Vanuit al deze terreinen kunnen mensen attenderen op de mogelijkheden van Enik en omgekeerd wordt vanuit Enik met al deze partijen het gesprek gevoerd over maatschappelijke ontwikkelingen die bij kunnen dragen aan herstelondersteuning en het doorbreken van stigmatisering.

Vanuit peer support biedt Enik ook 15 respijtplakken. Hier kunnen mensen maximaal drie weken logeren om afstand te nemen tot hun eigen situatie en te werken aan herstel en terugkeer naar huis. Er zijn tevens 15 kamers beschikbaar voor studenten die een bijdrage willen leveren aan de peer support gemeenschap en er is een sociaal trefpunt. Participatie in Enik kan op veel niveaus en is open voor iedereen.

Enik is gebouwd op het fundament van ruim tien jaar ervaring en pionieren met herstel, ervaringsdeskundigheid en empowerment vanuit het Bureau Herstel van Lister (voorheen SBWU). Zie voor meer informatie: <http://www.lister.nl/enik/>.

Opdracht

Onderzoek samen met een groepsgenoot hoe de genoemde waarden van gelijkwaardigheid, wederkerigheid en gedeelde verantwoordelijkheid bij zelfhulp een andere invulling krijgen dan in een hulpverleningsrelatie. Brainstorm samen over mogelijke verschillen en zet ze op een rij. Bedenk hoe deze waarden binnen een omgeving van peer support misschien ook dilemma's met zich mee kan brengen. Benoem ze.

Bureau Herstelondersteuning Kwintes

Bureau Herstelondersteuning Kwintes geeft vanuit het perspectief van herstel en ervaringskennis vorm aan de inzet en ontwikkeling van herstelondersteuning in de organisatie. Zowel medewerkers als cliënten kunnen bij het bureau werken aan de ontwikkeling en inzet van hun ervaringskennis. Steeds meer medewerkers hebben behoefte om ervaringen van psychische ontwrichting en herstel in hun werk te kunnen inzetten. In Club MED (Medewerkers met Ervaringsdeskundigheid) kunnen zij dit met elkaar verkennen. Club MED komt regelmatig bij elkaar voor intervisie. Herstel verspreidt zich zo als een olievlek door de hele organisatie en blijft niet iets exclusief van ervaringsdeskundigen en cliënten.

Bron: <http://www.herstelondersteuning.nl/aan-de-slag/vrijplaatsen/>.

GGZ Noord-Holland Noord

Op drie locaties in Noord Holland worden ervaringsdeskundig gestuurde herstelwerkplaatsen ingericht. Hier kunnen mensen een herstelcursus volgen, ervaringsdeskundigen worden er geschoold en ondersteund, er wordt gewerkt aan herstelondersteunend beleid binnen GGZ NHN. De samenwerking met gemeentelijke partijen is in ontwikkeling.

Markieza

Markieza is een coöperatie van leden (o.a. ggz-organisaties) die professionalisering van ervaringsdeskundigen ondersteunt door eigen werknemers op te leiden en stageplaatsen te bieden. Ervaringsdeskundigen, werkgevers, onderwijs en uitkeringsinstantie zitten met elkaar rond de tafel om dit vorm te geven. Doel op langere termijn is om met behulp van de ervaringsdeskundige medewerkers de zorg van binnenuit herstelondersteunend te maken.

Centrum Herstel en Ervaringsdeskundigheid

In het Centrum Herstel en Ervaringsdeskundigheid (CHE) werken inmiddels acht partijen samen: GGZ Breburg, RIBW Brabant, Dubbele Diagnose, Info-meer, Novadic Kentron, Traverse, Stichting Maatschappelijke Opvang Breda en Buro Maks. Doel van de samenwerking is om de inzet van ervaringsdeskundigheid ten behoeve van herstel te kunnen verbreden. Binnen alle acht instellingen liepen initiatieven en de wens bestond om deze met elkaar te verbinden in een netwerk waardoor iedereen van elkaar kan leren en naar elkaar kan verwijzen. Dit vraagt om een gedeelde visie maar met ruimte voor ieders eigenheid. Acht verschillende culturen, behoeften en ontwikkelingsfasen verbinden in een netwerk is geen sinecure. De ambitie is om ervaringsdeskundigheid en herstel breed in te voeren, innovatie te stimuleren en bij de gemeenten te profileren.

Opdracht

Hierboven staan verschillende praktijken beschreven. Stel een aantal vragen op over een praktijk van peer support om meer beeld te krijgen van hoe het eraan toegaat: welke activiteiten vinden er plaats, wie maken er gebruik van, welke maatschappelijke partijen zijn betrokken, waar lopen mensen tegen aan, etc. Kies samen met een groepsgenoot één van de initiatieven en neem contact op om een interview bij hen te houden. Maak er een verslag van.

➤ *Tip*

Nodig iemand van bovengenoemde praktijken uit om een gastles te geven over peerleiderschap.

Kerntaken en taakgebieden

In het Beroepscompetentieprofiel Ervaringsdeskundigheid (hfd 4) worden de taken van ervaringsdeskundigen beschreven. Binnen de beroepsmatige inzet van ervaringsdeskundigheid staan drie kerntaken centraal:

1. Ondersteuning bij individuele herstelprocessen;
2. Inrichting van herstelondersteunende zorg;
3. Emancipatoire beïnvloeding van maatschappelijke processen gericht op het tegengaan van stigma(tisering) en het creëren van maatschappelijke kansen.

Binnen deze module staat kerntaak 1 centraal, namelijk: *ondersteuning bij individuele herstelprocessen*. De ervaringsdeskundige ondersteunt individuele herstelprocessen. Door dat te doen vanuit een vrijplaats of herstelacademie ontstaat er (waarschijnlijk) op den duur een andere cultuur en visie rondom psychiatrie en kwetsbaarheid. Die cultuur ontwikkelt zich zowel binnen als buiten de GGz en gaat gepaard met het doorbreken van stigmatisering. Het bevordert de toegankelijkheid van de GGz maar ook de samenwerking met andere maatschappelijke sectoren.

Bij de organisatie van een vrijplaats voor peer support is ook kerntaak 3 aan de orde: emancipatoire beïnvloeding van maatschappelijke processen gericht op het tegengaan van stigma(tisering) en het creëren van maatschappelijke kansen. Een vrijplaats is een zichtbare plek met een maatschappelijke uitstraling. Er worden verbindingen met de maatschappij gelegd, er worden activiteiten voor de-stigmatisering ontwikkeld, er kan ondersteuning geboden worden bij het vinden van werk en dagbesteding. Een vrijplaats of herstelacademie is uit zichzelf een heel sterk anti-stigma initiatief.

Taakgebieden

De kerntaken vormen de basis voor het beroep van de ervaringsdeskundige. Deze zijn uitgewerkt naar verschillende taken, onderverdeeld in drie taakgebieden: cliëntgebonden, organisatiegebonden en professiegebonden taken. Deze taakgebieden zijn bij een beroepsmatige inzet altijd aan de orde.

Cliëntgebonden taakgebied

- De ervaringsdeskundige ondersteunt het individuele herstelproces van cliënten
- De ervaringsdeskundige biedt gevraagde sociale en praktische ondersteuning
- De ervaringsdeskundige begeleidt mensen in groepsverband bij herstel
- De ervaringsdeskundige faciliteert een diagnosevrije ruimte en nodigt mensen uit om er gebruik van te maken. Hij laat mensen ruimte om zichzelf te zijn en te worden en schept ruimte om te ontdekken waar hun kracht en interesse ligt

Organisatiegebonden taakgebied

- De ervaringsdeskundige draagt bij aan de organisatie van herstelondersteunende zorg
- De ervaringsdeskundige draagt bij aan coachen, scholen en deskundigheidsbevordering van reguliere hulpverleners en ervaringsdeskundigen
- De ervaringsdeskundige adviseert teams, management en stafafdelingen bij zorgprogramma's en beleid
- De ervaringsdeskundige ontwikkelt en participeert in relevante netwerken
- De ervaringsdeskundige legt en onderhoudt contact met maatschappelijke partijen ten behoeve van het creëren van maatschappelijke kansen
- De ervaringsdeskundige draagt bij aan onderwijs en onderzoek.

Professiegebonden taakgebied

- De ervaringsdeskundige reflecteert op het eigen handelen en heeft een onderzoekende beroepshouding
- De ervaringsdeskundige houdt eigen deskundigheid en expertise op peil
- De ervaringsdeskundige levert een bijdrage aan de beroepsontwikkeling en de professionele inzet van ervaringsdeskundigheid.

Er moeten cliëntgebonden, organisatiegebonden en professiegebonden taken worden verricht om zelfhulp en goed vorm te geven. Dat zijn er een heleboel. Dit komt omdat zelfhulp de kern is van de inzet van ervaringsdeskundigheid. Het zal dan ook vaak zo zijn dat de ene ervaringsdeskundige vooral actief is op een paar taakgebieden – bijvoorbeeld het begeleiden van mensen in groepsverband – en een andere ervaringsdeskundige vooral actief is op het ontwikkelen en participeren in verschillende netwerken. Door een goede samenwerking versterken zij elkaars taakgebieden.

Bij elke taak horen verschillende activiteiten. De taken en bijbehorende activiteiten zijn terug te vinden in het Beroepscompetentieprofiel Ervaringsdeskundigheid op pagina 30 en volgende. De *cliëntgebonden taken* lichten we er uit om nader te bekijken wat je nou eigenlijk allemaal moet doen om die onderscheidende inzet van ervaringsdeskundigheid bij het ondersteunen van zelfhulp vorm te geven.

De ervaringsdeskundige ondersteunt het individuele herstelproces van cliënten.

Activiteiten:

- Maakt en houdt contact en verbinding;
- Creëert een vertrouwensband en bouwt een samenwerkingsrelatie op;
- Nodigt uit tot dialoog;
- Faciliteert ruimte voor het vertellen en onderzoeken van het eigen verhaal;
- Brengt herstelkennis in;
- Ondersteunt de opbouw van zelfbesef en eigenwaarde;
- Ondersteunt bij het ontdekken en ontwikkelen van eigen krachtbronnen en handelingsstrategieën (ervaringskennis).

De ervaringsdeskundige begeleidt mensen in groepsverband bij herstel.

Activiteiten:

- Faciliteert de groepsbijeenkomsten;
- Ondersteunt de groep in gelijkwaardige uitwisseling en geeft daarin door eigen gedrag en inzet het voorbeeld;
- Creëert een veilig groepsklimaat door gezamenlijke afspraken te maken;
- Ondersteunt het groepsproces en schept ruimte voor diversiteit;
- Stemt aanbod en werkwijze met de deelnemers af door te evalueren;
- Bevordert empowerment van de deelnemers en brengt daarvoor ook ervaringskennis in;
- Bewaakt de focus op kracht en herstel;
- Bewaakt de afgesproken structuur;
- Laat verantwoordelijkheid bij de groep en de individuele deelnemers.

De ervaringsdeskundige faciliteert een diagnosevrije ruimte en nodigt mensen uit om er gebruik van te maken. Hij laat mensen ruimte om zichzelf te zijn en te worden en schept ruimte om te ontdekken waar hun kracht en interesse ligt.

Activiteiten:

- Richt een vrijplaats in;
- Maakt eigen ervaringsdeskundigheid beschikbaar;
- Biedt hoop en uitzicht op herstel;
- Maakt kwartier voor herstel en ervaringsdeskundigheid;
- Nodigt mensen uit door hen op te zoeken waar zij hun tijd doorbrengen;
- Legt individueel en op groepsniveau contact;
- Stemt af op de belevingswereld van mensen;
- Spreekt in alledaagse taal over levensproblemen en gevoelens en emoties zoals ze ervaren worden.

Deze taken en activiteiten zijn van belang om mensen uit te nodigen voor en te ondersteunen bij zelfhulp. Ze zijn ook van belang om mensen uit te nodigen zich actief bezig te houden met peer support en om een cultuur van peer support te ontwikkelen en in stand te houden.

Opdracht

Bedenk met een groepje van vier of vijf personen hoe je die activiteiten kunt gaan benutten om te realiseren dat mensen inderdaad deel gaan nemen aan een zelfhulpgroep. De ervaring leert dat de mensen die al weet hebben van zelfhulp toch wel komen. Maar mensen voor wie het idee helemaal nieuw is zullen niet zo snel komen. Brainstorm met elkaar wat je zou kunnen doen om mensen voor te lichten en in contact te brengen. Maak hier een plan van en presenteer het in de grote groep en laat mensen vragen stellen over het plan.

Bij het ondersteunen van zelfhulp vragen onderstaande taken (organisatiegeboden taken) ook de aandacht.

De ervaringsdeskundige ontwikkelt en participeert in relevante netwerken.

Activiteiten:

- Ondersteunt bij het ontwikkelen en versterken van sociale netwerken;
- Participeert in netwerken met mensen en netwerken op wijk- en buurniveau;
- Participeert en organiseert een brede afstemming met initiatieven rond ervaringsdeskundigheid;
- Maakt kwartier in maatschappelijke verbanden.

De ervaringsdeskundige legt en onderhoudt contact met maatschappelijke partijen ten behoeve van het creëren van maatschappelijke kansen.

Activiteiten:

- Ontwikkelt anti-stigma activiteiten;
- Creëert kansen en mogelijkheden voor maatschappelijke participatie;
- Maakt kwartier in maatschappelijke organisaties en vergroot de mogelijkheden voor maatschappelijke participatie;
- Werkt samen met stakeholders in en buiten de GGz.

Opdracht

Verdeel de groep in groepjes van vier of vijf personen en bedenk met elkaar met welke partijen in de omgeving van een centrum voor zelfhulp / peer support je zou kunnen samenwerken. Kies een organisatie en maak daarvoor een informatieve presentatie over wat het centrum voor peer support te bieden heeft en waarom dat voor hen interessant is. Presenteer dit aan de grote groep. Wanneer alle presentaties gegeven zijn, bespreek dan in de groep wat de kansen zijn om daadwerkelijk met deze partijen samen te werken.

Specifieke competenties

Zoals al eerder aan de orde kwam, wordt in het Beroepscompetentieprofiel Ervaringsdeskundigheid onderscheid gemaakt tussen generieke en specifieke competenties. Generieke competenties zijn nodig om alle kerntaken van een ervaringsdeskundige te kunnen uitvoeren, specifieke competenties zijn nodig om specifieke taken te kunnen uitvoeren. In de praktijkmodules worden de specifieke competenties van ervaringsdeskundigen besproken. De overkoepelende competentie is:

Ervaringsdeskundigheid in kunnen zetten en herstel kunnen faciliteren.

De volgende specifieke competenties ondersteunen dit:

- 1 Contactueel en communicatief vaardig zijn in individuele contacten en met groepen
- 2 Kunnen inzetten van eigen ervaringen op empowerende wijze
- 3 Methodisch handelen
- 4 Samenwerken
- 5 Conceptueel en normatief denken
- 6 Voorlichten, adviseren, coachen en scholen
- 7 Zelfsturing en zelfhantering.

Bij de vorming van ervaringsdeskundigheid worden deze competenties in samenhang met elkaar steeds verder ontwikkeld. Al deze competenties zal een ervaringsdeskundige die zelfhulp en peer support ondersteunt in de praktijk voortdurend ontwikkelen en verfijnen. Bestudering van de competenties kan je helpen om te reflecteren op je eigen handelen en om probleemsituaties op te lossen. Hoewel ze dus niet los staan van elkaar, komen bij bepaalde activiteiten sommige competenties heel nadrukkelijk aan de orde. We lichten er een paar uit.

Bij het ondersteunen van zelfhulp en peer support zijn met name de volgende competenties van belang:

- Contactueel en communicatief vaardig zijn in individuele contacten en met groepen
- Methodisch handelen (methodisch werken met cliënten)
- Zelfsturing en zelfhantering

Contactueel en communicatief vaardig zijn in individuele contacten en met groepen

Opdracht

Verdeel de groep in tweetallen. Elk tweetal bedenkt een situatie waarin zich een gevoelige situatie in een groep van peers voordoet. Bedenk hoe je daar als ervaringsdeskundige vanuit de waarden van peer support een oplossing voor kunt bedenken.

Methodisch handelen

Opdracht

Het BCP noemt als één van de gedragskenmerken bij deze competentie het volgende: 'De ervaringsdeskundige kan ondersteuning bieden bij (het plannen van) activiteiten vanuit wensen en doelen van de mensen met wie hij werkt'.
Brainstorm met elkaar over hoe je dat kunt doen terwijl je het tegelijkertijd niet overneemt van iemand. Hoe zorg je ervoor dat iemand zelf de regie houdt?

Zelfsturing en zelfhantering

Opdracht

Als één van de gedragskenmerken bij deze competentie noemt het BCP: 'herkent en hanteert stressvolle situaties'. Bedenk in groepjes een casus waarin zich een lastige situatie voordoet en ga met elkaar in gesprek over hoe je dat goed kan hanteren.

Opdracht

Eerder kwam al aan de orde dat het belangrijk is om te reflecteren op je eigen werkwijze en je eigen handelen. Dit kun je individueel doen, maar ook in groepsverband. Bijvoorbeeld in de vorm van intervisie.

Verdeel de klas in een aantal groepen. Iedere groep is een intervisiegroep van ervaringsdeskundigen binnen een organisatie voor peer support.

- Bedenk een vorm voor de intervisie. Hoe willen jullie de intervisie aanpakken? Aan de hand van concrete casussen of situaties of aan de hand van bepaalde thema's? Wil je met een begeleider werken of met wisselende begeleiders en wat is dan de taak van de begeleider?
- Bespreek kort de casussen, situaties of thema's die de groepsleden willen inbrengen en kies er één uit.
- Bespreek die casus of situatie op de manier die jullie eerder bedacht hebben.
- Bespreek na afloop met elkaar wat er goed ging en wat er eventueel nog anders of beter kan.

Bronnen

Lesmateriaal

Boertien D. & M. van Bakel (2012). *Handreiking voor de inzet van ervaringsdeskundigheid vanuit de geestelijke gezondheidszorg*. Utrecht, Trimbos-instituut en Kenniscentrum Phrenos (Hfd 1: over het belang van zelfhulp)

Busschbach, J. van, Rooijen, S. van & J. van Weeghel (red) (2013). *Psychiatrische rehabilitatie, jaarboek 2013-2014*. SWP: Amsterdam (Hfd 4: over WRAP)

Timmer, H. & A. Plooy (2009). *Weten over Leven, ervaringskennis van mensen met langdurende psychische aandoeningen*. SWP: Amsterdam. (Hfd 6: herstelwerkgroepen)

Overige bronnen

Boevink, W. (red.) (2006). *Verhalen van herstel*. Utrecht: Trimbos-instituut

Boertien, D. & Rooijen, S. van (2011). Ervaringskennis in de GGz: een noodzaak. In S. van Rooijen & J. van Weeghel (red.) (2011), *Jaarboek Psychiatrische rehabilitatie 2010-2011*, pag. 35-47. Amsterdam: uitgeverij SWP

Boertien, D., Bakel, M. van & J. van Weeghel (2012). Wellness Recovery Action Plan in Nederland – Een herstelmethode bij psychische ontwrichting. *MGv*, 5, pag. 276-84

Cook, J.A., Copeland, M.E., Jonikas, J.A., Hamilton, M.M., Razanno, L.A., Grey, D.D., Floyd, C.B., Hudson, W.B., Macfarlane, R.T., Carter, T.M. & Boyd, S. (2012). Results of a Randomized Controlled Trial of Mental Illness Self-management Using Wellness Recovery Action Planning. *Schizophrenia Bulletin Advance Access*, march 14th 2011 *Schizophrenia Bulletin*, 38 (4), pag. 881-91

Cook, JA; Copeland, ME; Goldrick, V; Jonikas, JA; Hamilton, MM; Grey, DD; Carter, TM; Razzano, LA; Burke, L; Steigman, PJ (2013). Impact of Wellness Recovery Action Planning on Service Utilization and Need in a Randomized Controlled Trial. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 36, 4, pag. 250–257

Flaman, H., Gielen, P., Koolen, A., Regenmortel T. van, Steyaert, J. & S. van Wijchen (2010). *De ziel van zelfhulp*. GGz Eindhoven
http://www.zelfhulpnetwerk.nl/pdf/Ziel_van_de_zelfhulp_1.pdf

Steyaert, J. & R. Kwekkeboom (redactie). *Gesteund door zelfhulp*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport 2014.
[https://www.movisie.nl/sites/default/files/alfresco_files/Gesteund-door-zelfhulp%20\[MOV-2939854-1.0\].pdf](https://www.movisie.nl/sites/default/files/alfresco_files/Gesteund-door-zelfhulp%20[MOV-2939854-1.0].pdf)

https://www.movisie.nl/sites/default/files/alfresco_files/Methodebeschrijving%20Herstellen%20doe%20je%20zelf%20%5bMOV-181556-0.2%5d.pdf

www.copelandcenter.com

www.HEE-team.nl

<http://www.lister.nl/enik/>