

# Infosheet

# Herstelacademies

vrijplaats voor eigen ontwikkeling

## Wat is een herstelacademie?

Een herstelacademie is een plek met een aanbod van educatie en zelfhulp gericht op herstel van welbevinden in en na psychische ontwrichting. Zij biedt de deelnemers los van iedere achtergrond en doel, vrije ruimte met een eigen keuze uit het aanbod de persoonlijke vragen rond pijn, existentie, zingeving, ontwikkeling, inclusie en groei te verkennen. De herstelacademie wordt georganiseerd door ervaringsdeskundigen op basis van peer-support. De ontmoeting met peers, op basis van gelijkwaardigheid en de uitwisseling van eigen ervaringen, is een hoopgevende manier om samen te zoeken naar dat wat voor ieder belangrijk is. Dit uitgangspunt vormt de grondslag voor de diverse functies van een herstelacademie.

---

### *Motto*

*Het is niet mijn opdracht om normaal te worden maar om mijzelf te worden*  
(Patricia Deegan)

---

## Een herstelacademie als verzameling van functies

De functies van de verschillende herstelacademies zijn divers. Niet elke herstelacademie biedt alle functies. De gemeenschappelijke noemer in alle functies is de ontwikkeling en inzet van ervaringskennis ten behoeve van herstel van welbevinden. Sommige initiatieven zijn sterk gericht op één specifieke functie, andere zijn heel breed georiënteerd.

Kenmerkende functies zijn:

- ontmoeting: laagdrempelig en zonder vooropgestelde doelen;
- zelfhulp;
- educatie: studiebijeenkomsten rondom thema's, bijvoorbeeld zin- en betekenisgeving, Mad-studies;
- emancipatie: activiteiten gericht op sociale inclusie, burgerrechten, voorlichting;
- respijt;
- scholing van ervaringsdeskundigen;
- deskundigheidsbevordering met hulpverleners in zorg en welzijn;
- creatieve en lichaamsgerichte activiteiten, bijvoorbeeld meditatie, yoga.

### Zelfhulp

Zelfhulpgroepen faciliteren het uitwisselen van ervaringen ten behoeve van ieders eigen ontwikkeling en van de betekenis van het eigen verhaal. Herstelacademies beschikken over een rijk cursusaanbod hierin. Het faciliteren van zelfhulp is één van de twee onderscheidende taken van ervaringsdeskundigen. Met methoden zoals WRAP, Herstellen doe je Zelf, 12-stappenmodel en herstelwerkgroepen ondersteunen zij dat deelnemers in de groepen met de inspiratie van de onderlinge uitwisseling het eigen welbevinden kunnen verkennen.

### Respijt

Respijt betekent hier dat iemand even afstand kan nemen van het dagelijkse leven en de omgeving zonder dat er sprake is van de noodzaak om in te grijpen, een opname of behandeling. Even tijd en ruimte om op adem te komen, dingen op een rij te zetten. Vanuit de principes van zelfhulp en peer support kan een herstelacademie respijtzorg bieden die aansluit bij het tempo en de behoefte van de bezoekers en zo ertoe bijdragen dat mensen weer met nieuwe energie kunnen terugkeren naar de eigen omgeving.

### Scholing ervaringsdeskundigen

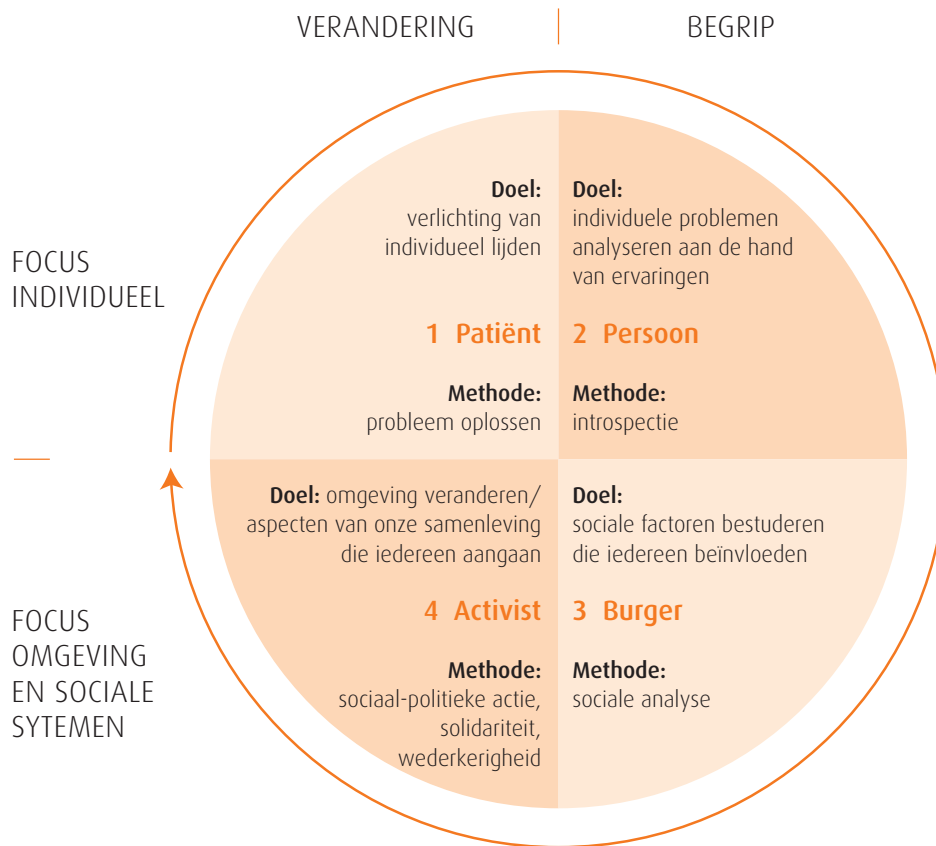
Veel mensen ontdekken in hun eigen herstel en de uitwisseling in zelfhulp de kracht van het delen van ervaringen. Soms willen zij leren om dit ook beroepsmatig in te zetten. Veel herstelacademies bieden hiervoor verkennende cursussen. Andere bieden volwaardige opleidingen.

### Deskundigheidsbevordering hulpverleners in zorg en welzijn

Een belangrijke aspect bij herstel is de mate waarin organisaties van zorg en welzijn aan kunnen sluiten bij het persoonlijk herstelproces en hun eigen expertise flexibel kunnen benutten. Vaste overtuigingen en vooroordelen op grond van diagnose of maatschappelijke positie kunnen leiden tot machtsongelijkheid en een open herstelproces juist afsluiten. Voor de gezamenlijke ontwikkeling van zorg- en maatschappijkritische inzichten kan een herstelacademie ruimte bieden. De inzichten kunnen de emancipatie van de psychiatrie en in het sociale domein ondersteunen en bijdragen aan gelijkwaardige werkrelaties tussen de werknemers en de cliënten. Samenwerking tussen peers en hulpverleners kan een onderdeel zijn van deze ontwikkeling.

## Een herstelacademie als community-based group work

Het educatieve aanbod van een herstelacademie varieert en laat zich ook plaatsen in de volgende kwadranten. Hiermee kunnen herstelacademies de balans in het aanbod bewaken. De groepen kunnen gericht zijn op het individu, of meer op de omgeving of de maatschappij waar zij deel van uitmaken.



Vertaling van figuur uit Guy Holmes (2010). *Psychology in the Real World: Community-Based Groupwork*. Ross-on-Wye: PCCS Books.

In het eerste kwadrant vallen vaardigheidstrainingen gericht op het omgaan met een bepaalde 'ziekte'- (bijvoorbeeld een eetstoornis).

In het tweede kwadrant vallen de groepen waarin de deelnemers meer afstand nemen van het concept 'ziekte' en hun eigen onderliggende ervaringen verkennen (bijvoorbeeld in een WRAP-groep).

In het derde kwadrant ligt de nadruk op sociale factoren die ons allemaal beïnvloeden. De deelnemers ontwikkelen meer inzicht in hoe de maatschappelijke opvattingen en systemen het beeld van 'psychisch ziek', hun zelfbeeld en maatschappelijke positie beïnvloeden. Zij zien zich meer als burgers, en bediscussiëren aspecten als ongelijkheid, racisme en stigmatisering (bijvoorbeeld Mad-studies).

Binnen het vierde kwadrant vallen meer activistische groepen die zich hard maken voor emancipatie, burgerrechten en de verandering van systemen. De strijd tegen discriminatie en tegen dwang en drang horen thuis in dit kwadrant.

## Een herstelacademie als organisatie

### Ervaringsdeskundigen

Een herstelacademie is een organisatie die door ervaringsdeskundigen wordt gevormd.

De ervaringsdeskundige heeft het vermogen ontwikkeld om:

- de eigen ervaringen met een ontwrichtende aandoening in wederkerigheid in te zetten om anderen te ondersteunen bij hun herstel;
- de eigen ervaringen van stigmatisering en empowerment in te zetten om een herstelondersteunende (maatschappelijke) omgeving en herstelondersteunende zorg te bevorderen.

(*Ervaringsdeskundigheid Beroepscompetentieprofiel, 2013.*)

Op deze pijlers van methodische zelfhulp en emancipatie richten ervaringsdeskundigen een gelijkwaardige en onvoorwaardelijke omgeving voor peer-support in, die bedoeld is voor ontmoeting, educatie en herstel van welbevinden.

## Reflectie op waarden

Een organisatie met vrije ruimte voor herstel en ontwikkeling ontstaat niet zomaar. Veel herstelinitiatieven reflecteren op waarden als (gast)vrijheid, gelijkwaardigheid, contact maken, verbinding, openheid en autonomie om een omgeving van peer support te kunnen inrichten. Deze waarden zijn ook cruciaal in het individuele herstelproces. Daarmee is de organisatie van de herstelacademie congruent met het proces van herstel. Door deze waarden expliciet uit te dragen snijdt het mes aan twee kanten: de bezoekers kunnen mee vormgeven aan het initiatief en zij krijgen handvatten om hun eigen herstelproces open te bezien. Zo ontstaat een omgeving van peer support. Regelmatige reflectie en intervisie op de waarden onderhouden deze peer-omgeving.

## Peer support

Peer support vormt mede de grondslag van de herstelacademie en daarin onderscheidt deze zich van de hulpverlening. Peer support betekent letterlijk: gelijken steunen gelijken. De gelijkheid zit daarbij niet in het hebben van eenzelfde aandoening maar in het feit dat alle deelnemers als mens hun eigen ontwikkeling en groei willen verkennen en leren van elkaar. De wederzijdse steun die de deelnemers elkaar geven is voor een belangrijk deel gelegen in het telkens weer inspireren en uitdragen dat ieder alleen het eigen innerlijk kompas kent en dat deelnemers hun eigen deskundigheid verder kunnen ontwikkelen.

De kracht van peer support ligt in de rijkdom van alle ervaringen die mensen meebrengen. Een vrije uitwisseling van deze ervaringen is de kern van zelfhulp en van emancipatie, beide de pijlers voor ervaringsdeskundigheid. Ervarende deskundigen hebben geleerd hoe zij vrije ruimte voor zelfhulp en emancipatie kunnen faciliteren zonder in machtsongelijkheid te vervallen.

## Toegankelijkheid

Bij de aard van een herstelacademie hoort dat deze toegankelijk is voor iedereen en een onafhankelijke positie heeft in het veld van zorg en welzijn. Het is geen verlengstuk van de psychiatrie of van de participatieplicht van de gemeente. Het mens-zijn, los van rollen, staat voorop. Vaak worden herstelacademies voor een belangrijk deel gefinancierd vanuit zorg- en gemeentelijke budgetten. Veel herstelacademies bieden hun aanbod ook aan bij andere maatschappelijke partijen als scholen, politie, somatische zorg etc. Een herstelacademie is een innovatieve organisatie die met een eigen visie, missie en criteria een plaats moet vinden in het veld van zorg en welzijn.

## Tot slot

Dé herstelacademie bestaat niet en op veel plekken in het land zijn herstelinitiatieven in ontwikkeling. Ook zelfregiecentra zullen zich in meerdere of mindere mate in functies en wijze van organisatie herkennen.

De afgelopen jaren zijn in Nederland tal van herstelacademies en soortgelijke initiatieven gestart. In de brochure *Herstelacademie, vrijplaats voor eigen ontwikkeling* (2017) staat een aantal hiervan beschreven. Het gaat om:

- Enik Recovery College ([www.enikrecoverycollege.nl](http://www.enikrecoverycollege.nl))
- Markieza ([www.markieza.org](http://www.markieza.org))
- Herstelacademie Haarlem en Meer ([www.herstelacademie.org/zkh](http://www.herstelacademie.org/zkh))
- Herstelacademie FAMEUS ([www.centrum-fameus.nl](http://www.centrum-fameus.nl))
- Herstelwerkplaatsen GGZ Noord-Holland-Noord ([www.ggz-nhn.nl/herstelwerkplaats](http://www.ggz-nhn.nl/herstelwerkplaats))
- Kernkracht ([www.kernkracht.nl](http://www.kernkracht.nl))
- Stichting Perceval ([www.stichtingperceval.nl](http://www.stichtingperceval.nl))
- Respijthuis Amerbos ([hvoquerido.nl/locatie/respijthuis](http://hvoquerido.nl/locatie/respijthuis))

## Colofon

Dit is een uitgave van de Werkplaats Herstelondersteuning, te downloaden via [www.herstelondersteuning.nl](http://www.herstelondersteuning.nl)

© 2018 Werkplaats Herstelondersteuning, Utrecht

Foto: René Vos | Opmaak: Studio aan de Werf, Utrecht

De inhoud van de brochure is met bronvermelding

vrij te verspreiden

