

HOE WERKT NETWERKZORG?

VIJF PRAKTIJKVERHALEN TER INSPIRATIE



Colofon

Auteurs

Lia van der Ham en Daniëlle van Duin (Kenniscentrum Phrenos)

Vormgeving

Vermogen (www.vrmgn.nl) in Utrecht

Evaluatie Doorbraakproject Netwerkpsychiatrie

De gesprekken waarop de verhalen gebaseerd zijn, vonden plaats voor de

[Evaluatie Doorbraakproject Netwerkpsychiatrie](#), uitgevoerd door Kenniscentrum Phrenos.

Meer informatie: www.netwerkgzorg-mentaal.nl



Contact

Kenniscentrum Phrenos

Postbus 1203

3500 BE Utrecht

030 293 16 26

© 2026 Kenniscentrum Phrenos

Over deze casusbundel

In deze casusbundel lees je vijf praktijkverhalen over mensen met psychische kwetsbaarheden en de manier waarop netwerkzorg een rol speelde in hun leven. Elk verhaal biedt een inkijkje in hoe hulpverleners, cliënten en hun naasten samen werken aan persoonlijk herstel. Maak kennis met Nora, Judith, Elise, Louis en Marianne, en hun ervaringen met netwerkzorg.

De verhalen laten zien hoe netwerkzorg in de praktijk echt verschil kan maken, bijvoorbeeld via een netwerkintake of resourcegroep (soms ook wel steungroep of samenwerkingsgroep genoemd). Soms is dat zichtbaar in kleine dingen: meer regie, meer rust of betere afstemming tussen hulpverlening en naasten. In andere gevallen biedt het juist een stevig fundament voor herstel en samenwerking op de lange termijn. De verhalen zijn rijk aan nuance, met ruimte voor twijfels, uitdagingen en leerpunten – en dat maakt ze ook waardevol om van te leren.

Gebruik van deze casusbundel

De casussen zijn bedoeld voor iedereen die zich bezighoudt met netwerkzorg: van hulpverleners, ervaringsdeskundigen en beleidsmakers tot opleiders en onderzoekers. Ze zijn op verschillende manieren te gebruiken, bijvoorbeeld:

- **Ter oriëntatie:** Overweeg je te werken met de netwerkintake en/of resourcegroepen, maar heb je daar nog geen duidelijk beeld bij? Het lezen en bespreken van de casussen kan helpen bij de voorbereiding.
- **In training of intervisie:** Gebruik de casussen in scholing of intervisie over de netwerkintake of resourcegroepen. Welke aandachtspunten herken je en hoe ga je daar mee om?
- **Voor gesprek en reflectie:** Print een casus en bespreek in tweetallen wat opvalt en welke vragen dit oproept.

- **Voor beleid en management:** Gebruik de casusbundel in beleids- of managementoverleggen om de meerwaarde van netwerkzorg voor cliënten, naasten en medewerkers te verkennen.
- **Voor voorlichting:** Gebruik onderdelen van casussen in informatiemateriaal voor cliënten en (toekomstige) leden van de resourcegroep. Beschrijvingen en citaten geven een concreet beeld van hoe een resourcegroep werkt.

We hopen dat de verhalen inspireren, prikkelen en aanzetten tot verdere uitwisseling – want netwerkzorg bouw je samen!

Hoe is de casusbundel gemaakt?

De verhalen zijn gebaseerd op gesprekken met cliënten, naasten en hulpverleners. Om de privacy van betrokkenen te beschermen, zijn alle namen in deze bundel gefingeerd. Herkenbare details zijn aangepast of weggelaten.

De gesprekken waarop de verhalen zijn gebaseerd vonden plaats voor de Evaluatie Doorbraakproject Netwerkpsychiatrie, uitgevoerd door Kenniscentrum Phrenos. Een van de resultaten van de evaluatie is een Toolkit Netwerkzorg met hulpmiddelen voor netwerkzorg voor mentale gezondheid. Deze casusbundel is onderdeel van de toolkit.

Meer informatie over de evaluatie en de toolkit vind je op netwerkzorg-mentaal.nl.

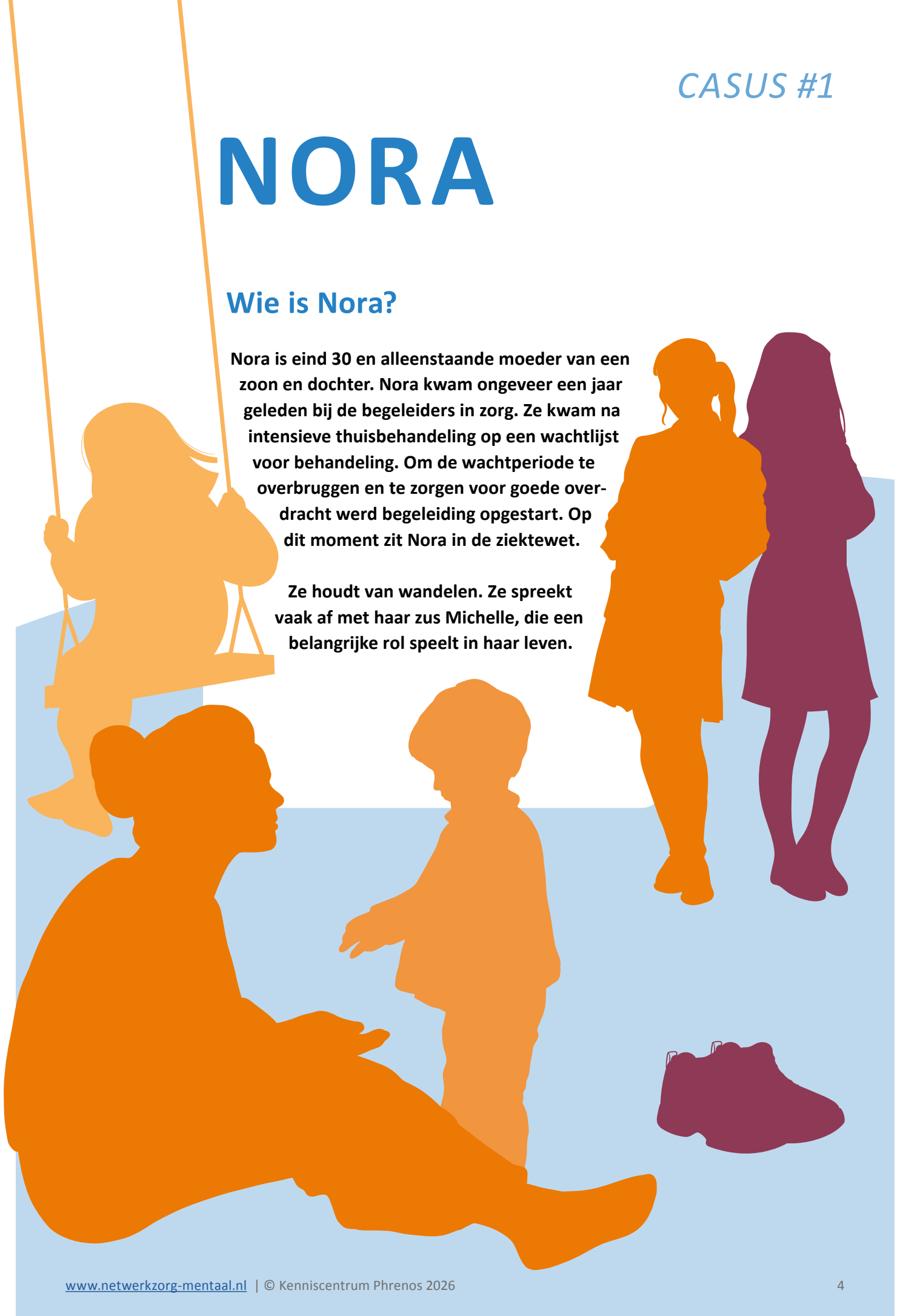
Tot slot een bijzonder woord van dank aan alle deelnemers die hun verhaal met ons deelden – zonder jullie openheid waren deze casussen niet mogelijk geweest. Ook danken we de betrokken medewerkers van de organisaties die de gesprekken mogelijk maakten.

NORA

Wie is Nora?

Nora is eind 30 en alleenstaande moeder van een zoon en dochter. Nora kwam ongeveer een jaar geleden bij de begeleiders in zorg. Ze kwam na intensieve thuisbehandeling op een wachtlijst voor behandeling. Om de wachtperiode te overbruggen en te zorgen voor goede overdracht werd begeleiding opgestart. Op dit moment zit Nora in de ziektewet.

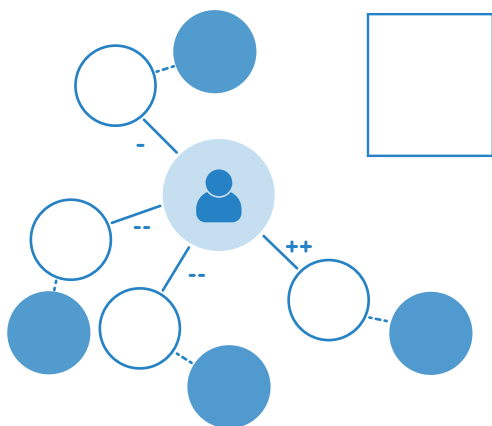
Ze houdt van wandelen. Ze spreekt vaak af met haar zus Michelle, die een belangrijke rol speelt in haar leven.



De netwerkintake van Nora

Hoe werd de netwerkintake gedaan?

- Toen Nora een jaar geleden in zorg kwam, werd ook een netwerkintake gedaan door de twee begeleiders.
- De begeleiders bespraken met Nora waar ze tegenaan liep en wat haar korte en lange termijn doelen waren.
- Er werd doorgevraagd op verschillende gebieden, zoals financiën, contacten (wie zijn weggefallen, wie zijn er nog wel) en mentaal en fysiek welbevinden.
- Alles werd met bollen op een vel papier getekend met minnen en plussen erbij.



Ervaringen met de netwerkintake

- **Hoe verder:** Nora wist al goed waarom ze vastliep. Daardoor was ook maar één gesprek nodig voor de intake. Ze wist alleen niet hoe ze verder moest. De netwerkintake hielp om te verhelderen waar ze aan zou gaan werken. Doordat ze dit op papier had, kon ze hier ook elke keer weer op terugkomen.

Nora: "Ik kan dingen best wel hak op de vertellen en op deze manier werd het overzichtelijk voor me. [...] Ik heb het blaadje van de intake nog lang op mijn koelkast gehad."

- **Vertrouwd:** Nora vond de intake prettig verlopen. Het was een fijn gesprek, ze had een goede klik met de begeleiders en het voelde veilig doordat het bij haar thuis was. De begeleiders vonden het belangrijk dat Nora's verhaal centraal stond.

Begeleider: "Ik vind het belangrijk goed in contact te zijn met iemand en het menselijk te maken. Ik had ook in haar schoenen kunnen staan."

- **Startpunt gesprek zus:** Tijdens de intake zagen de begeleiders hoe belangrijk Nora's zus Michelle voor haar is. Na overleg met Nora hebben ze daarom contact met Michelle opgenomen.

Effecten

- De netwerkintake geeft Nora houvast bij de dingen waar ze aan wil werken. Hierdoor weet ze beter hoe ze verder kan.
- De netwerkintake gaf een goede basis voor een prettige relatie met de begeleiders en voor het betrekken van Nora's zus.



De resourcegroep van Nora

Hoe werd de resourcegroep van Nora opgezet?

- Na de netwerkintake startte een begeleider een appgroep met Nora en haar zus Michelle erin. Daarna is de resourcegroep gestart.
- Inmiddels zijn er 3 bijeenkomsten geweest.
- De groep bestaat uit Nora, haar zus Michelle en de twee begeleiders.
- Naast de resourcegroep heeft Nora ook behandeling en persoonlijke ondersteuning. Ze heeft ook medicatie-gesprekken gehad.

Ervaringen met de resourcegroep

- **Eigen regie:** Nora en een begeleider bepalen samen de agenda. Voorlopig hebben ze afgesproken dat de begeleider de vergadering voorziet en de tijd in de gaten houdt.

- **Samenstelling van de groep:** De huidige groepsgrootte van vier personen werkt prettig, omdat het daardoor makkelijk in te plannen is. Nora heeft overwogen haar moeder te vragen, maar dit past voor haar gevoel niet. Mogelijk komt een vriendin van Nora wel bij de groep. Nora geeft aan het lastig te vinden om mensen te vragen voor de resourcegroep, omdat ze ze niet wil belasten. Bij de eerste bijeenkomst sloot de behandelaar van Nora eenmalig aan om de behandeling die ging starten te bespreken.

Begeleider: "Het is toch fijner zonder behandelaar erbij. De behandelaar was veel aan het woord en daardoor stond Nora minder centraal."

- **Doelen en ondersteuning:** Voorbeelden van belangrijke doelen voor Nora zijn werken aan begrenzing en hulp durven vragen.

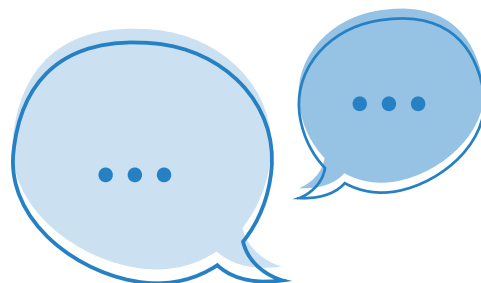
Nora: "We hebben afgesproken dat ik een citroensymbool app als het niet goed met me gaat. Ik hoef dan verder niks uit te leggen en anderen komen dan in actie. Het is voor mij altijd lastig: zeg ik iets wel of niet, ook naar mijn zus toe. Ik moet de hulp dan wel aannemen; eerder had ik wel de neiging om dan te verdwijnen."

Op langere termijn zijn belangrijke doelen om weer aan het werk te gaan en de zorg voor haar kinderen goed in te regelen. De resourcegroep helpt haar met deze dingen en soms ook met meer praktische zaken, door bijvoorbeeld mee te gaan naar afspraken. Het staat niet vast hoe lang de groep op deze manier blijft bestaan, maar het uitgangspunt is dat het goed moet gaan met Nora, voordat de begeleiding zich terugtrekt.

Begeleider: "Als we elkaar straks niet meer zien, betekent het dat het goed met Nora gaat; dat geeft mij ook een goed gevoel."

- **Afstemming naaste en begeleiding:** Er is geen verdiepingsgesprek geweest met Michelle (de zus van Nora), maar via de appgroep was al wel contact gelegd. Er is nu goede afstemming tussen hen. Ze weten elkaar te vinden en het contact is heel laagdrempelig. Het geeft Michelle rust te weten dat de begeleiding twee keer per week bij Nora komt en dat ze altijd een berichtje kan sturen. De begeleiding en Michelle geven aan naar elkaar te verwijzen in gesprekken met Nora. De samenwerking geeft beide partijen meer inzicht in Nora en wat haar kan helpen.

Begeleider: "Ik kom zo meer te weten over Nora. Michelle voegt toe wat ik niet wist. Dat helpt in de ondersteuning. Ik zie de relatie tussen Nora en Michelle en kan er een voorbeeld aan nemen."

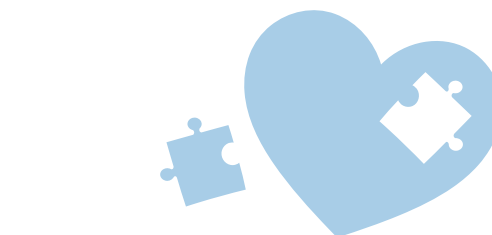


Michelle: "Ik kan zelf ook een voorbeeld aan de begeleiding nemen. Het geeft me inzicht in waar ik op kan letten en wat ik kan doen. Ik vind het ook fijn dat de begeleiders goed de mogelijkheden voor Nora kunnen schetsen."

- **Sfeer:** Nora, haar zus en de begeleiders vinden dat er een open sfeer is. Er is ruimte voor emoties, al vindt Nora dat ook lastig. Soms dwalen ze af, maar ze komen altijd wel tot de kern. De voorzitter helpt door de tijd in de gaten te houden.

Effecten

- Voor Nora geeft de resourcegroep een steuntje in de rug. Dat is minstens zo belangrijk voor haar als therapie. Ze krijgt hulp en staat er dus niet alleen voor. Ze had het niet zonder de groep willen doen en denkt dat ze anders snel een terugval had gehad. Ze zegt: “anders had ik misschien op het spoor gestaan”.
- Voor zus Michelle geeft het rust dat ze weet dat Nora de hulp krijgt die ze nodig heeft en dat ze het samen doet met de begeleiding. Ook heeft ze door de groep meer inzicht in wat ze kan doen om Nora te steunen.
- De begeleiders denken dat Nora door de groep de therapie beter kan dragen. Ook leren ze Nora als persoon beter kennen via haar naasten. Dit geeft ook nieuwe inzichten voor de begeleiding. Tot slot is het voor de begeleiders een fijn idee dat als Nora straks uit zorg gaat, ze haar met een beter achterlaten.



Conclusies

Conclusies van Nora

- Voordat ik in zorg kwam zou ik mijn leven een 3 geven, nu is dat een 6 of 7. Netwerkgroep speelt een hele grote rol in dit verschil. De resourcegroep geeft me een uitlaatklep, een steuntje in de rug en het biedt handvatten. Naast deze groep heeft ook de medicatie geholpen. Dat haalde de scherpe randjes eraf. Ik ben inmiddels met de medicatie gestopt.
- Ik zou de resourcegroep ook aan anderen aanraden. Ik heb het vorige week nog aangeraden aan iemand uit mijn therapiegroep. Tijdens de therapie is er soms weinig tijd en zij komt er dan zelf niet uit. Een resourcegroep zou dan kunnen helpen.

JUDITH

Wie is Judith?

Judith is halverwege de 40. Ze woont met haar man en dochter in de buurt van de zorginstelling. Ze is sinds haar tienerjaren in zorg bij de ggz vanwege psychoses en een angststoornis.

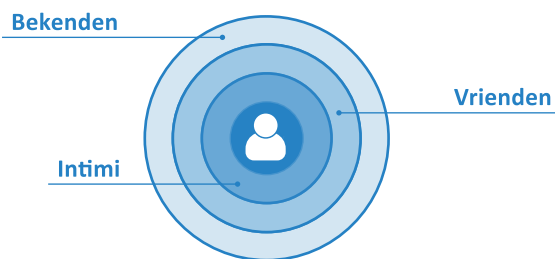
Ze is nu zo'n 20 jaar in zorg bij de huidige zorginstelling en ongeveer 10 jaar bij het FACT-team. Judith doet vrijwilligerswerk bij de zorginstelling, waardoor ze regelmatig op het terrein komt. Ze heeft er ook vrienden en kennissen wonen.



Het netwerk van Judith in kaart

Hoe werd het netwerk van Judith in kaart gebracht?

- Toen Judith bij het FACT-team in zorg kwam, werd geen netwerkintake gedaan, omdat zij al langer bij de instelling in zorg was. Wel heeft een ervaringsdeskundige samen met Judith een sociogram gemaakt. Dit is een visuele weergave of tekening van het netwerk.
- Om het sociogram te maken vroeg de ervaringsdeskundige aan Judith: wie zijn je vrienden? Wie zou je eventueel in de resourcegroep willen betrekken? Waar staan de zorgverleners in de cirkel?



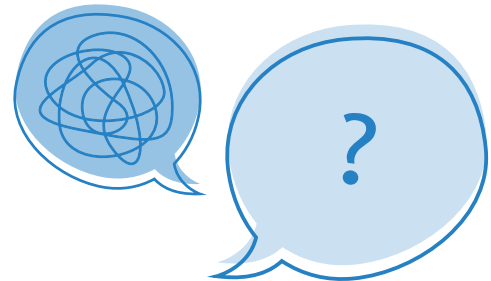
Ervaringen met het sociogram

- **Overzicht:** De casemanager van Judith vindt het prettig dat je door de verschillende cirkels in het sociogram overzicht krijgt van wie er meer en minder dicht bij Judith staan.
- **Confronterend:** Het was zinvol om te doen, maar tegelijkertijd ook confronterend, omdat het sociogram in beeld bracht dat Judith een klein netwerk om zich heen heeft.

Judith: "Ik wist natuurlijk wel dat ik niet zoveel mensen om me heen heb. Maar het was toch ook confronterend dat ik, behalve een goede vriendin, niet zo veel mensen heb die mij kunnen bijstaan."

Effecten

- Vanuit het sociogram ontstond een goed overzicht van wie in het netwerk van Judith iets kan bijdragen aan haar herstel en wie zou kunnen deelnemen in een resourcegroep.



De resourcegroep van Judith

Hoe werd de resourcegroep van Judith opgezet?

- Een klein jaar geleden zijn Judith en de ervaringsdeskundige ongeveer drie keer bij elkaar gekomen voor het maken van het resourcegroep-plan. Naast het in kaart brengen van haar netwerk, bespraken ze ook de doelen waar Judith aan wilde gaan werken, hoe ze dat wilde aanpakken, en met wie.
- De resourcegroep bestaat uit twee begeleiders vanuit het FACT-team, twee ervaringsdeskundigen, een goede vriendin van Judith, bij wie Judith ook in haar resourcegroep zit, en de man van Judith.
- Judith geeft aan dat ze het vanwege haar kleine netwerk extra fijn vindt om ook haar begeleiders en de ervaringsdeskundigen in de resourcegroep te betrekken: "Omdat ik daar ook gewoon veel aan heb en die mij ook steunen".
- De resourcegroep komt eens in de 3 maanden bij elkaar.

Ervaringen met de resourcegroep

- **Motivatie:** Judith zag het al snel zitten om met de resourcegroep te starten. Ze had meteen concrete doelen voor ogen, zoals leren omgaan met angsten, aandacht voor leefstijl en assertiever worden. Daar wilde ze al langer aan werken, maar het lukte eerder nog niet hiermee aan de slag te gaan.

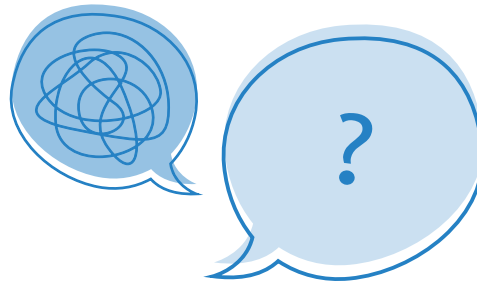
Judith: "Ja, ik was er wel voor te vinden, want het leek me fijn dat je iets hebt om naar toe te werken, dat gaf wat meer richting."

- **Samenstelling van de groep:** Judith had vraagtekens bij het betrekken van haar netwerk, omdat ze wist dat ze een klein netwerk heeft. Maar met de aanvulling van ervaringsdeskundigen zag ze het wel zitten. Ze had ook graag haar familie uitgenodigd om deel te nemen aan de resourcegroep, maar vanwege de moeizame band met hen besloot ze dat niet te doen. Dan zou ze voor haar gevoel meer kapot maken dan opbouwen.
- **Verdiepende gesprekken:** De casemanager geeft aan dat het opstarten van de resourcegroep vrij veel tijd kostte vanwege de verdiepende gesprekken met naasten. Het is soms ook lastig om tot een datum te komen. Ze heeft het idee dat de informatie uit de verdiepende gesprekken niet direct gebruikt wordt tijdens de resourcegroep-bijeenkomsten.
- **Doelen:** De casemanager had eerst niet helder dat de korte- en lange-termijn doelen op elkaar moeten aansluiten, zodat je de grote doelen kunt opknippen en er in stapjes aan kan werken. Nu voelt het logischer en houdt de casemanager het in het behandelplan zo bij. Voorafgaand aan de resourcegroep-bijeenkomst werken Judith en haar casemanager de doelen bij. Deze worden daarna besproken in de groep:

Casemanager: "Het helpt dat de afspraken dan concreet worden. In de resourcegroep bespreken we concrete activiteiten: wil jij dit met haar gaan oppakken?"

- **Verbinding met zorg:** Judith ziet haar casemanager gemiddeld eens in de drie weken. De casemanager vindt het handig dat ze in die gesprekken kan terugkomen op wat er in de resourcegroep is besproken. Judith denkt mee over de inrichting van haar zorg. Zo is in de resourcegroep besloten om exposuretherapie en ademhalingstherapie in te zetten. Toen de exposuretherapie te zwaar en te spannend werd, kon ze dat tijdelijk stopzetten. Ze kijkt nu zelf wanneer ze er weer aan toe is.

Judith: "Ik kijk wat ik nodig heb voor mijn doelen. Als die hulp dan niet in de resourcegroep is, dan kan die van buiten komen. Zo heb ik nu om een psycholoog gevraagd om mij te gaan begeleiden met mijn angsten."



- **Eigen regie:** Per resourcegroep-bijeenkomst worden de rollen verdeeld en kijkt Judith samen met haar casemanager wie de voorzitter wordt, wie de procesbewaker en wie de notulist. Het hangt af van de agenda en van hoe Judith op dat moment in haar vel zit.

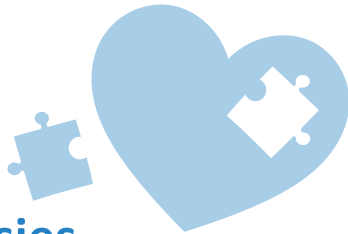
Judith: "Per bijeenkomst kijk ik: voel ik me nu krachtig genoeg om het voor te zitten. Anders is het wel handig als iemand anders dat doet. Dan kan ik ook wat beter meedoen en luisteren."

De casemanager geeft aan dat ze het soms best lastig vindt om de regie uit handen te geven en de doelen en het tempo door Judith te laten bepalen. Door omstandigheden ziet ze dan soms dat ze na 3 maanden niet zo ver zijn gekomen. Dan is het moeilijker om de motivatie weer te vinden.

Effecten

- De resourcegroep hielp Judith om haar doelen concreter te maken en samen met anderen te kunnen oppakken. Een voorbeeld hiervan is haar doel om drie keer in de week te wandelen met mensen uit de resourcegroep. Dat gaf houvast en richting in het dagelijks leven en ook een stok achter de deur.
- Judith merkt dat ze meer in haar kracht komt te staan, doordat ze zelf dingen mag bepalen in haar doelen, de samenstelling van de groep en het proces, en daarbij wordt ondersteund.
- Haar man geeft aan dat het prettig is dat Judith door de resourcegroep meer dingen kan gaan doen. En als er wat is, kunnen ze dit samen bespreken. Ook zorgt de resourcegroep voor meer verbinding met elkaar, doordat je ervaringen met elkaar kunt delen en Judith complimenten kunt geven, ook voor dingen die ze zelf nog niet ziet.
- De casemanager merkt dat de resourcegroep meer structuur geeft, dat je bewust dingen kan inzetten die een bijdrage leveren aan de doelen, en de doelen kan bijstellen als er iets is afgerond. Het is ook prettig dat je daar onderling over kan afstemmen.

Casemanager: "Soms zijn er zoveel partijen betrokken en dan denk je 'Wie doet nou eigenlijk wat?' Dan is het goed om even te kunnen overleggen."



Conclusies

Conclusie van Judith

- Judith geeft haar leven van een jaar geleden ongeveer een 4 of 5, ook doordat ze toen haar medicijnen aan het afbouwen was. Na een half jaar was ze aan het opkrabbelen en gaf ze haar leven een klein zesje. Nu is het een 7. Daar heeft de resourcegroep aan bijgedragen.
- De mensen in haar netwerk zaten vóór de resourcegroep ook al in haar netwerk, maar het is fijn dat ze nu bij haar doelen betrokken zijn.

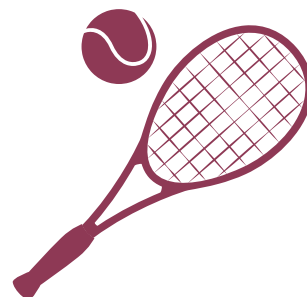
Conclusie van haar man

- De resourcegroep helpt om weer beter in beeld te hebben waar ze naartoe werken.

Conclusie van de casemanager

- De resourcegroep is voor Judith waardevol, omdat ze al langer in zorg is en door de resourcegroep weer duidelijker krijgt wat haar doelen zijn. De resourcegroep geeft haar structuur en eigen regie om de ontwikkeling zelf bij te houden. Het helpt ook dat ze door de groep weer meer beseft welke mensen ze wél om zich heen heeft en dat partijen in de resourcegroep onderling kunnen afstemmen.

ELISE



Wie is Elise?

Elise is halverwege de 30. Ze komt uit een gezin met vader, moeder en 4 kinderen. Ze woont in een eigen appartement in de stad. Elise werkt als leerkracht op een basisschool en daarvoor heeft ze in de zorg gewerkt. In haar vrije tijd sport ze graag.

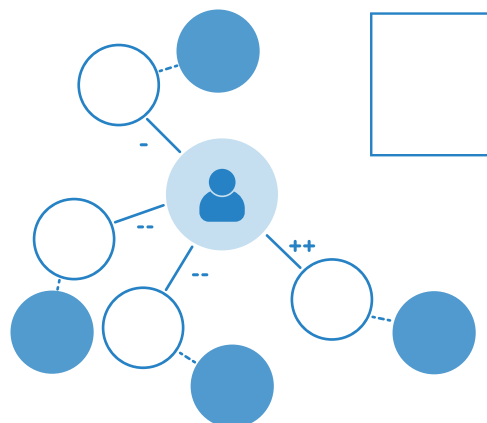
Elise kwam 2 jaar geleden in zorg. Ze moest op dat moment opgenomen worden of bij haar ouders gaan wonen, omdat ze wegens suïcidale gedachten een gevaar voor zichzelf vormde. Ze is toen tijdelijk bij haar ouders gaan wonen.



De netwerkintake van Elise

Hoe werd de netwerkintake gedaan?

- Voor de netwerkintake plaatsvond, had Elise al 2 tot 3 keer per week gesprekken vanwege acute problemen.
- Bij de intake waren, naast Elise, ook haar moeder, de regiebehandelaar, de behandelcoördinator en een ervaringsdeskundige aanwezig.
- Het gesprek vond plaats bij de ggz-instelling en duurde iets korter dan de 1,5 uur die ervoor gepland was.
- Tijdens het gesprek werd een tekening met bollen op het bord gemaakt die het netwerk van Elise in kaart bracht.
- Vanuit de intake is het behandelplan opgestart.



Ervaringen met de netwerkintake

- **Hele persoon:** De intake zelf was al een belangrijke stap, waarbij de focus meer lag op wie Elise als persoon is, in plaats van alleen op haar klachten. De behandelaar vertelt dat ze via de domeinen van positieve gezondheid vragen stelde over alle gebieden in Elise haar leven. Zo kreeg ze inzicht in de levensgebieden die extra aandacht nodig hadden. Het gesprek gaf Elise een breder perspectief dan alleen de suïcidale gedachten die ze eerder had.

Elise: "De intake had een positieve insteek. Ik werd als het ware op een soort podium gezet, met aandacht voor dat ik ook veel te bieden heb, wat ik op dat moment niet meer wist."

- **Visueel maken:** Elise vond het fijn om de onderwerpen van het gesprek visueel te maken. Dat gaf overzicht.

Elise: "De tekening hielp om meer beeld en inzicht te krijgen in wat er allemaal speelt. Ik heb ook een foto van de tekening gemaakt, die ik de dagen erna af en toe heb bekeken."

- **Zicht op het netwerk:** Elise vond het fijn om de onderwerpen van het gesprek visueel te maken. Dat gaf overzicht.

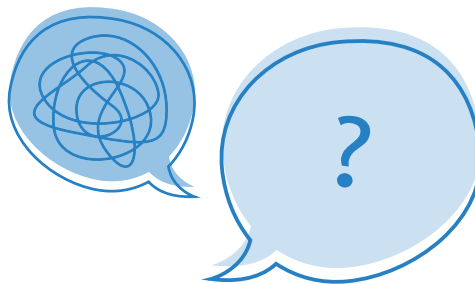
Elise: "Ik kon me in die tijd heel alleen voelen. Dan hielp het om te zien wie er allemaal om me heen stonden."

- **Ervaringsdeskundige:** De ervaringsdeskundige stelde zich tijdens de intake bescheiden op. Elise voelde zich al goed op haar gemak, waardoor het minder nodig was dat er iemand bij was met vergelijkbare ervaringen.

Effecten van de netwerkintake

- De tekening met de bollen gaf Elise goed overzicht van wat er speelde en wie er allemaal in haar omgeving waren.
- De benadering van de netwerkintake hielp Elise om zich weer meer op zichzelf als persoon te richten en niet alleen maar op de klachten te focussen.
- Het uitvragen van de domeinen van positieve gezondheid gaf de behandelaar houvast in het gesprek en hielp met een multidisciplinaire blik te kijken: heb ik de hele persoon goed in beeld, hebben we alles besproken, wat heeft deze persoon nog meer nodig?
- De netwerkintake was een goede start om te bepalen hoe de behandeling ingezet kon worden.

De netwerkgerichte zorg van Elise



Hoe werd de netwerkgerichte zorg van Elise opgezet?

- Er was bij Elise sprake van netwerkgerichte zorg. Dit werd niet volgens de methode van een resourcegroep opgezet.
- Er waren verschillende hulpverleners van binnen en buiten het team betrokken bij de zorg, zoals een cognitief gedragstherapeut, systeemtherapeut en soms naasten.
- Ook waren er regelmatig evaluaties van de voortgang, in het begin eens in de 3 maanden, later eens in de 5 maanden. Hier waren vaak meerdere hulpverleners en naasten bij aanwezig.
- De moeder van Elise heeft daarnaast aparte gesprekken met teamleden gehad, waarin de regiebehandelaar onder andere psycho-educatie gaf.
- In het behandeltraject werd aandacht besteed aan de dynamiek in het gezin en de rest van het netwerk van Elise, en aan afstemming met haar werk.

Ervaringen met netwerkgerichte zorg

- **Samenstelling van het netwerk:** Elise had een vaste regiebehandelaar en behandelcoördinator, wat continuïteit en duidelijkheid in haar zorgtraject gaf. Daarnaast werden er, afhankelijk van haar doelen van dat moment, op een flexibele manier ook andere therapeuten bij haar zorgtraject betrokken.
- **Doelen:** Belangrijke doelen van Elise waren leren omgaan met negatieve gedachten, aangeven van grenzen en veranderen van haar zelfbeeld.
- **Rol naasten:** Voor Elise was het belangrijk dat haar naasten vanaf het begin werden betrokken bij de behandeling, zowel in enkele gesprekken als in de evaluaties. Het heeft Elise geholpen om vriendinnen meer bij haar herstel en behandeling te betrekken.

Elise: “Ik vond het moeilijk om me kwetsbaar op te stellen. Toen ik dat meer ging doen, kreeg ik ook meer terug en werd de band alleen maar sterker.”

De moeder van Elise raakte tijdens de behandeling erg bezorgd en vond het lastig om met de veranderingen in het gedrag van haar dochter om te gaan. Elise vertelt dat ze tijdens de behandeling aan het oefenen was met aanpassingen in haar gedrag, zoals het stellen van grenzen, waardoor ze in het begin soms explosief kon reageren.

Elise: “Bij systeemtherapie werd voor mij duidelijk welke patronen ik wilde doorbreken om meer mezelf te durven zijn en meer zelfvertrouwen te ontwikkelen.”

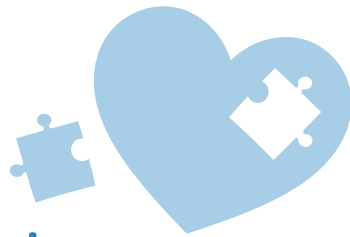
Toen de relatie met haar ouders onder druk kwam te staan, vond Elise het fijn dat er een grotere rol kon komen voor haar zus en zwager. Zij hielpen haar deels ook om anders om te gaan met de ingewikkelde dynamiek in het gezin.

- **Werken aan herstel:** Uit de netwerkintake waarin verschillende levensgebieden aan bod kwamen, werd duidelijk dat sport en werk een belangrijke rol speelden in het herstelproces van Elise. Ze vond het fijn om de gesprekken met de teamleider op haar werk met haar behandelaar voor te bereiden.
- **Gelijkwaardigheid en eigen regie:** Elise heeft in het behandelteam een gelijkwaardigheid ervaren die ze erg prettig vond. Ze kon voldoende inbreng hebben in de invulling van haar behandeling, zoals de keuze voor individuele therapie in plaats van groepstherapie. Ook kon ze in de gesprekken steeds aangeven welke thema's voor haar prioriteit hadden.

Effecten van netwerkgerichte zorg

- Elise geeft aan dat ze veel doelen heeft bereikt. Daar kan ze zichzelf een 10 voor geven.
- Het hielp dat er naar haar hele persoon werd gekeken: wie zij als persoon is, wat ze in haar vrije tijd doet, wat goed gaat in haar leven en wat veel voor haar betekent. Eerder had Elise geen zin meer in het leven, maar nu durft zij weer dingen op te pakken, zoals sport, tante zijn en werk.

- Het informele netwerk van Elise speelde een belangrijke rol tijdens de behandeling en het herstel. Vaak was dit helpend. Op sommige momenten gaf het ook een moeilijke dynamiek en verstoorde relaties, maar dit was soms nodig om patronen te kunnen doorbreken.
- In het herstel bleek het ook belangrijk om vrienden meer bij het proces te betrekken. Meer openheid zorgde uiteindelijk voor een sterkere band en meer steun.



Conclusies

Conclusies van Elise

- Voordat ik in zorg kwam, gaf ik mijn leven een 2, nu tussen de 7 en 8. Als ik deze zorg niet had gekregen, dan weet ik zelfs niet of ik er nog was geweest.
- Mijn netwerk is belangrijk. Ik merk dat ik veel behoefte heb aan verbinding met anderen en wil nog verder werken aan evenwicht tussen wat ik voor mezelf doe en wat ik voor anderen doe.
- De betrokkenheid van verschillende behandelaren was cruciaal voor mijn herstel. De persoonlijke benadering en de klik die ik met hen voelde, maakten het mogelijk om aan mijn doelen te werken.
- Aandacht voor het netwerk vanaf de start van de behandeling en systeemtherapie hebben in mijn traject geholpen.

Conclusies van de behandelaar

- Het is belangrijk om naar alle levensgebieden te kijken en om meerdere disciplines en naasten te betrekken. Bij Elise was het ook belangrijk om de rol en impact van de naasten duidelijk te krijgen. Bij de keuze van welke naaste erbij te betrekken, was het cruciaal om uit te gaan van wat voor Elise passend en helpend was.

LOUIS

Wie is Louis?

Louis is eind 20 en komt uit een gezin met vader, moeder en broer. In zijn tienerjaren kwam Louis in jeugddetentie vanwege drugs en agressie. Louis is nu ongeveer 15 jaar in zorg en de laatste opname van Louis was bijna 10 jaar geleden. Louis doet vrijwilligerswerk. Hij heeft een paar vrienden, onder wie zijn beste vriend David.



Het netwerk van Louis in kaart

Hoe werd het netwerk van Louis in kaart gebracht?

- Louis heeft geen netwerkintake gehad, omdat hij al langer in zorg was. Wel hebben twee begeleiders een paar jaar geleden samen met hem een netwerkcirkel (sociogram) gemaakt.
- Om de netwerkcirkel te maken, vroegen de begeleiders aan Louis: wie zijn je vrienden? Wie zou je bellen als het niet goed gaat? Wie zijn iets minder goede vrienden? Waar staan de begeleiders in de cirkel?

Ervaringen met de netwerkcirkel

- **Inzicht:** De netwerkcirkel geeft Louis en zijn begeleiders meer inzicht in zijn netwerk. Louis ging hierdoor nadenken over wie welke plek heeft in zijn leven. Begeleiders kregen een beter beeld van wie wie is en wat diegenen voor Louis betekenen.

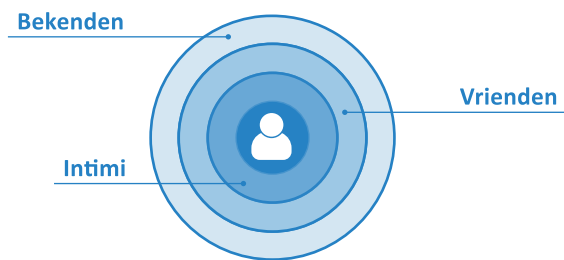
Begeleider: "Eén vriend, David, was een grote verrassing, die wilde gelijk in de groep en kwam langs in de kliniek."

- **Startpunt voor gesprek en hulp:** De mensen en onderwerpen in de cirkel geven Louis en begeleiders haakjes voor verdiepende gesprekken en/of hulpvragen.

Louis: "Soms vraag ik mijn begeleider te helpen een appje op te stellen als ik iemand uit de cirkel lang niet heb gesproken."

Effecten

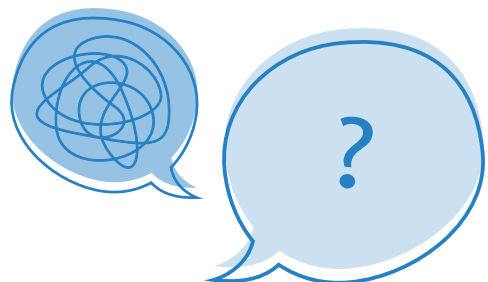
- Louis denkt dat zijn leven hetzelfde zou zijn als hij de cirkel niet had.
- Voor begeleiders is de grootste winst dat ze met behulp van de cirkel de resourcegroep samen konden gaan stellen.



De resourcegroep van Louis

Hoe werd de resourcegroep van Louis opgezet?

- Het maken van de netwerkcirkel liep over in het samenstellen van de resourcegroep. Er werd een plan voor de groep opgesteld waar de doelen van Louis en dingen die hij al had behaald in werden gezet.
- De eerste periode bestond uit het motiveren van Louis voor de resourcegroep door de begeleiders. Er was bij Louis toen nog wat twijfel, dus de begeleiders moesten dit eerst nog met hem verkennen.
- De groep begon klein en werd daarna uitgebreid. Eerst zaten naast Louis, zijn vriend David en zijn begeleiders erin. Later sloten ook zijn vader en moeder aan.



Ervaringen met de resourcegroep

- **Structuur:** De groep komt ongeveer 1 keer per 3 maanden bij elkaar. Zowel Louis, vader als de begeleiders vinden het fijn dat het overleg op deze manier gestructureerd is en er met een duidelijke vorm naar doelen toe wordt gewerkt. Dit geeft ook rust.

Vader: "Het is gestructureerder en heeft geen einddatum; dat is mooi."

- **Eigen regie:** Louis is de voorzitter en deelt tijdens bijeenkomsten de agenda met de groep. Deze agenda heeft hij vooraf samen met zijn begeleider gemaakt. Louis wil niet teveel het idee hebben dat hij gepushed wordt. Hij werkt liever samen dan dat iemand zegt wat hij moet doen. Als het minder goed met hem gaat, is de resourcegroep lastiger voor hem.

Begeleider: "Eerder was het reactief, nu werken we positief naar iets toe en Louis heeft daar zelf de hand in."

- **Doelen:** Belangrijke doelen van de resourcegroep zijn het vrijwilligerswerk (dagbesteding), het contact met zijn broer en leefstijl. Tijdens de bijeenkomst bespreken ze de doelen en wat er gelukt is.

Louis: "Ik heb mijn doelen allemaal behaald. Ik heb bijvoorbeeld meer contact met mijn broer. Ik heb alleen wel steeds minder vrienden. Ik ga nu focussen op nieuw vrijwilligerswerk, omdat ik pas te horen heb gekregen dat dit gaat stoppen."

- **Verdiepingsgesprekken:** Er zijn ook verdiepingsgesprekken geweest met de naasten. Ondanks dat ze elkaar al kenden, had dit toch meerwaarde.

Begeleider: "We kennen elkaar al lang, maar het is nuttig dat iedereen zijn dingen kwijt kan."

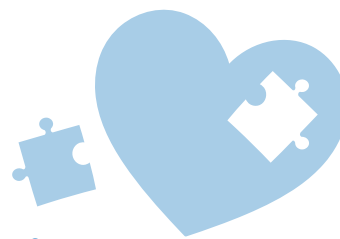
- **Rol naasten:** De naasten van Louis helpen hem op verschillende manieren en de resourcegroep helpt om dit vorm te geven. David probeert hem te steunen bij het behalen van doelen, zijn vader helpt vooral met praktische zaken en zijn moeder is meer van de emotionele steun. Ook begeleiders waarderen de inzet van de naasten. Vanwege de lastige relatie tussen Louis en zijn broer zit de broer niet in de resourcegroep. Louis geeft aan dat het even wennen was om meer van zijn privéleven via de groep met zijn vriend te delen.

Louis: "Nu krijgt David meer mee van mij. Hoe ik ben en wat mijn ziektebeeld is. Ik geef me bloot."

- **Sfeer:** De deelnemers van de resourcegroep kennen elkaar al lang, dat maakt het vertrouwd voor hen. Er is een goede sfeer vinden ze.

Effecten

- Louis geeft aan dat het stellen van doelen hem helpt en dat de groep een stok achter de deur vormt om daaraan te werken.
- Vader vindt het fijn dat de groep gestructureerd is, een lange-termijn perspectief heeft en ervoor heeft gezorgd dat David is aangehaakt.
- De begeleiders geven aan dat de groep een stok achter de deur biedt. Ook denken ze dat het zonder de groep niet gelukt was om David op deze manier te betrekken en een rol te geven.



Conclusies

Conclusies van Louis

- Ik heb mensen gewoon nodig om me te helpen, bijvoorbeeld om geen drugs te gebruiken.
- Ik zou de resourcegroep ook aan andere cliënten aanraden, want het helpt met het bereiken van doelen, het verrijkt je leven en helpt om naar buiten te gaan en dingen te gaan doen.
- Ik geef mijn leven hetzelfde cijfer voordat ik de resourcegroep had als erna. Ik geef het nu een 8. Als ik alle doelen behaald heb, dan is het een 9.

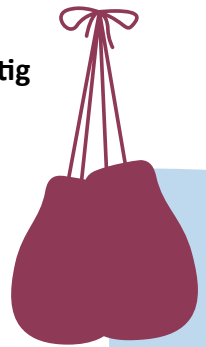
MARIANNE

Wie is Marianne?

Marianne is halverwege de 50, moeder van twee kinderen en oma van drie kleinkinderen.

Ze kijkt veel tv, drinkt koffie en heeft regelmatig afspraken met hulpverleners. Ze is goed in kruiswoordpuzzels en ze doet sinds kort aan boksen.

Ze heeft een moeilijke jeugd gehad en kampt al lang met psychische problemen, waardoor ze al jong met hulpverlening en behandeling te maken kreeg.



Voor de resourcegroep begon

Meer dan 10 jaar geleden zocht Marianne hulp bij een psychiatrisch centrum. Ze heeft hulp gehad van verschillende organisaties, gericht op problemen zoals somberheid en middelenmisbruik. Ongeveer zes à zeven jaar geleden meldde Marianne zich aan bij een ggz-team. Op dat moment was er veel onrust in haar leven. In deze periode ontmoette ze haar huidige behandelaar. In het begin was er weinig overzicht en samenhang in de ondersteuning. Er was veel verloop in de woonbegeleiding, wat onrust gaf. Wel werden langzamerhand stappen gemaakt, zoals het maken van een overzicht van alle betrokken hulpverleners. Ook werd haar huis opgeknapt.



De resourcegroep van Marianne

Hoe werd de resourcegroep van Marianne opgezet?

- De groep is 2 jaar geleden gestart. Sindsdien komen Marianne, haar behandelaar en woonbegeleider, met zijn drieën structureel bij elkaar. Meestal is dat eens in de drie maanden.
- Ze zien elkaar bij Marianne thuis, omdat ze het moeilijk vindt om naar buiten te gaan.
- Ze bespreken dan de huidige doelen van Marianne (wat is gelukt, wat niet?), eventuele nieuwe doelen (wat is haalbaar en belangrijk voor Marianne?) en maken afspraken (wie doet wat en wanneer?)

Ervaringen met de resourcegroep

- **Werken aan doelen:** Marianne heeft korte en lange termijn doelen. De groep helpt haar met het werken aan deze doelen. Het afbouwen van diazepam (valium) was een heel belangrijk doel van haar. Ze gebruikte dit al 20 jaar en was bang voor het afbouwen. Inmiddels is het gelukt om te stoppen. Dit was een lang proces. Een ander doel is het naar buiten gaan, maar dit staat op een laag pitje, omdat dit te veel stress gaf. Het herstellen van de band met haar kinderen is ook een doel. Dit gaat al beter, maar kan nog verder verbeteren. Het omgaan met emoties is ook een doel; hiervoor is ze begonnen met medisch boksen.

Marianne: "Ik wilde graag van de valium af, want ik zat gevangen op de bank. Ik wilde wel van alles, maar niks lukte."

- **Eigen regie:** Eigenlijk zou in een resourcegroep de cliënt de regie moeten nemen, maar in deze groep doen ze alles met zijn drieën. Marianne heeft wel de regie in de doelen waar ze aan werkt. Bijvoorbeeld bij het stoppen met de diazepam gaf Marianne elke keer aan wat de volgende stap was. Er was 2 jaar voor uitgetrokken en soms werd ook een poos geen stap gemaakt.

Marianne: "Ik vond het heel erg fijn dat ik daar de regie in had, want dan heb ik ook zelf wat te vertellen en dat is belangrijk."

Behandelaar: "Als hulpverlener heb ik geleerd dat ik niet te snel moet gaan met doelen, want dat kan een hoop stress geven."

- **De rol van familie:** Het plan is om op termijn de kinderen van Marianne bij de resourcegroep te halen. Een paar jaar geleden was dat nog ondenkbaar. Marianne en haar kinderen hebben namelijk veel met elkaar meegemaakt. Het contact tussen Marianne en haar kinderen is al verbeterd, maar er gebeurt altijd veel als ze elkaar zien. Voordat ze bij de groep komen, zullen daarom eerst verdiepingsgesprekken met ze worden gehouden.

Marianne: "Ik heb eerst afgehouden mijn kinderen erbij te vragen, want ze denken een hoop te kunnen vertellen over mij en wat ik vroeger gedaan heb."

- **Sfeer:** Marianne vertelt dat de afspraak met de groep vermoeiend is, maar dat ze zich na afloop goed voelt, omdat de groep haar ook hoop geeft. Marianne en haar behandelaar omschrijven de sfeer als informeel, laagdrempelig en gemoedelijk.

Effecten

Voordat de resourcegroep startte had Marianne al veel stappen gezet. Door de groep is het gelukt te stoppen met de diazepam en het heeft eraan bijgedragen dat de relatie met haar kinderen is verbeterd. Ook lukt het haar beter om met emoties om te gaan. Dit heeft een duidelijk effect op haar leven:

- **Energie:** vooral door het stoppen met de diazepam is Marianne actiever. Ze zorgt ook beter voor zichzelf en eet gezond.

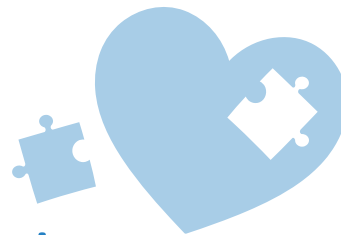
Behandelaar: "Ik denk dat Marianne zich door de groep zo gesteund voelde, dat ze het aandurfde om te stoppen met de diazepam."

- **Niet alleen:** Eerder had Marianne vaak het gevoel dat ze alleen aan het vechten was. Nu merkt ze dat ze er niet alleen voor staat. Ook heeft ze haar kinderen weer terug.

Marianne: "Mensen zijn bezig voor mij en dat vind ik wel heel apart. Ik voel me gesteund en steun is belangrijk. Mensen zijn er niet zomaar voor je. Ik heb nooit steun gehad."

- **Leven:** Marianne is weer van het leven gaan houden en geeft aan dat de hulpverleners haar leven hebben gered. Ze heeft weer hoop en is positief over de toekomst.

Marianne: "Ze hebben mijn leven gered, op alle vlakken. Ik zat in vreselijke depressies. Ik wilde dood en wilde niet meer. Als de groep er niet was geweest dan was ik dood geweest."



Conclusies

Conclusies van de behandelaar

- Voor de resourcegroep was er ook wel samenwerking, maar meer praktisch. Als de groep er niet was geweest, weet ik niet of Marianne de stap had durven nemen om te stoppen met diazepam.
- Marianne heeft veel vertrouwen in de groep. Ze weet dat we er zijn om haar te helpen. De gesprekken die we nu hebben, konden we eerst niet voeren.

Conclusies van Marianne

- Voordat de resourcegroep startte gaf ik mijn leven een 7. Dat is een hoog cijfer voor mijn leven. Het ging ook al beter, anders had ik nooit die stap genomen om te stoppen met de diazepam. Nu geef ik mijn leven een 8,5. Ik ben echt blij met alle steun van het ggz-team. Het stoppen met de valium maakt het grootste verschil. Marianne zou de resourcegroep sterk aanraden aan anderen, want "als de hoofden dezelfde kant op staan en de een niet anders praat dan de ander, dan komt het goed".