

## Notities en ideeën

### Herstel

Begrip Herstel is vaag. Verschillende definities. Deel kerstbal of koepelbegrip. Eigen definitie hanteren?

Herstel vertaald in standaarden. Zie A4 hierover. En pdf's

Blueprint vs poldermodel

### Key we way

Wellink trust. Zie ook acute crisis van M o'Hagan. Ook folder voor highlights. Gary Platz

### Antistigma

### Functieprofiel en competenties ervaringsdeskundigen

Veel verschil in betaling Competenties nalopen Ondersteunende structuur

### Medewerkers stellen zich voor

Ervaringskennis, stigma, cursus hoz, not-done, rol als jas, zelfreflectie, herkenning bij cliënt en familie

### Charles Rapp: strenght model

Het Strengths Model van Rapp betekent werken vanuit de kracht van de mens en samenleving. Charles Rapp ontwikkelde in 1982 dit herstel- en integratiemodel. Het biedt een tegenwicht aan de klassieke benadering in de hulpverlening waarin het denken in tekorten domineert. Rapp signaleert dat bij de ontwikkeling van maatschappelijke steun-systemen het gevaar bestaat dat deze slechts bestaan uit GGZ-voorzieningen. Hierdoor kan de cliënt gevangen raken in zorgsystemen die zijn ruimte, tijd, mobiliteit en identiteit bepalen.

### Warmline

### Opleiden

Banden aanknopen met opleidingen, ook opleiden voor ervaringswerker, stageplaatsen ervaringswerker, ondersteuningstructuur

### Relationship support

### Financiering:

Extra gelden voor ontwikkeling ervaringswerk, rijk, provincie, gemeente

### Let's get real

Skills voor ggz-werkers en leiders. Zie paper. Koppelen aan document GGZN

Consumer advisor in de kliniek. Team. Ondersteuning. Audit

### Caseload

1 op 10. Hoe? Bedden afbouwen?

### Risk management

Reframing: de kwaliteit van de relatie managet het risico, zo veel mogelijk verantwoordelijkheid bij de cliënt

		TRADITIONELE ZORG	HERSTELONDERSTEUNENDE ZORG
		-----CONTINUÛM-----	
Cliënt als....		Ontvanger	Deelnemer
			Regisseur
Overtuigingen	Visie op psychiatrie	Ziekte Betekenisloos	Levenscrisis Volledige menselijke levenservaring
	Denkraam	Verzorgen Bevoogding	Herstel Zelfbeschikking
	Taalgebruik	Medisch, objectief "Zij"	Persoonlijk, subjectief "Wij"
Mensen	Cliënten	Passieve ontvangers	Actieve veranderaar en leidend
	Verwanten	Zonder steun en lijdend	Gesteund en ondersteunend
	Hulpverleners	Voornamelijk medisch Gezaghebbende deskundigen	Diverse achtergronden Gericht op samenwerking
	Gemeenschap	Afwerend en discriminerend	Accepterend en integrerend
Hulpverlening	Type voorziening	Medicijnen en ziekenhuizen	Breed spectrum aan behandelingen, ondersteuning, hersteleducatie en belangenbehartiging
	Cultuur instellingen	Autoritair Buiten de maatschappij	Participatief Maatschappelijk geïntegreerd
	Plaats van hulpverlening	Ziekenhuis/kliniek	Maatschappij, thuis, online
Resultaten	Sociale netwerken	Lotgenoten/hulpverleners	Normaal maatschappelijk verband
	Huisvesting	Klinische plaatsen Beschermd wonen	Eigen woning
	Werk	Voorschakeltrajecten Beschut werken Werkeloosheid	Echt werk voor echt loon Een zinvolle bijdrage aan de gemeenschap

## Mary O'Hagan

service user, international leader, recovery expert

Hulpverleners, en andere maatschappelijke dienstverleners, hebben tot doel mensen te ondersteunen in hun persoonlijk herstelproces, zodat zij hun persoonlijke kracht kunnen terugwinnen evenals een gewaardeerde plek binnen hun eigen kring en de gemeenschap.

Een gewaardeerde plek betekent o.a. een integraal deel van een veilige sterke familie, gelijke kansen in onderwijs, werk, huisvesting, transport, inkomen en diensten en deelname aan het commerciële, culturele, politieke, spirituele en op recreatie gerichte gemeenschapsleven.

Het persoonlijk herstelproces wordt ondersteund door:

- Het zien van psychiatrische problemen als uitdagende levenservaringen die inherent zijn aan het menselijk leven
- Zero tolerance van stigma en discriminatie
- Het respecteren van zelfbeschikking
- Herkenning van de verscheidenheid aan oorzaken voor psychiatrische problemen
- Het beschikbaar stellen van een breed spectrum aan hulpverleningsmogelijkheden
- Het voorkomen van dwang en van defensief risicomanagement
- Contact houden met familie, vrienden, gemeenschappen en maatschappelijke geledingen
- De verwachting dat iemand kan herstellen
- Het nastreven van een vooraanstaande positie van ervaringsdeskundigen in de hulpverlening als cliënt èn als deel van het team

## Model Herstelplan<sup>[1]</sup>

Dit herstelplan is een hulpmiddel dat u helpt verantwoordelijkheid en regie te nemen in uw eigen herstelproces en actief uw welbevinden te bevorderen op het gebied van wonen, werk en uw sociaal leven.

Dit hulpmiddel bestaat uit:

- Persoonlijke doelen
- Kracht en hulpbronnen
- Herstelactieplan

### Persoonlijke doelen

Lange termijn, tussendoelen, SMART

### Krachtenprofiel

Het krachtenprofiel bestaat uit 7 gebieden:

1. Mijn dagelijks leven
2. Mijn financiële situatie
3. Werk en opleiding
4. Mijn sociaal/spiritueel leven
5. Gezondheid
6. Vrije tijd en ontspanning
7. Overige

### Herstelactieplan (WRAP: Wellness Recovery Action Plan)

In het WRAP zitten diverse hulpmiddelen om een herstelactieplan te maken die naar keuze worden gebruikt

Plan 1: Werken aan me welbevinden

Plan 2: Creëren van een dagelijks onderhoudsplan (met een dagelijkse herinneringskaart)

Plan 3: Persoonlijk vermogen tot welbevinden

Plan 4: Checklist voor welbevinden (lijst met dingen die je kan doen om je goed te blijven voelen)

Plan 5: Plan om om te gaan met triggers en vroege waarschuwingssignalen


Plan 6: Crisisplan en nazorg

---

<sup>[1]</sup> Vrij vertaald naar voorbeeld Nieuw Zeeland

# Webadressen Nieuw Zeeland

- Mental Health Commission:  
[www.mhc.govt.nz](http://www.mhc.govt.nz)
- Mind and Body Consultants:  
[www.mindandbody.co.uk](http://www.mindandbody.co.uk)
- Like minds, like mine (antistigma):  
[www.likeminds.org.nz](http://www.likeminds.org.nz)
- Te Pou (research):  
[www.tepou.co.nz](http://www.tepou.co.nz)
- Mary O'Hagan:  
[www.maryohagan.com](http://www.maryohagan.com)



Tell us your hopes  
and dreams ...

... because we will listen. Like you, we know what it means to struggle with the challenge of mental illness. We know from our own experience there is light at the end of the tunnel. We can support you to move on in your life, to live the life you find meaningful and worthwhile.

**mindbody**