

# Route tot netwerk succes



**samen**  
voor **herstel**

Handleiding voor het opzetten van Samen voor Herstel in de organisatie

‘herstelgericht werken en het opzetten van steungroepen’

Lentis - Verslavingszorg Noord Nederland - BuurtzorgT - Community Support - WIJ Groningen -  
Gemeente Groningen - Menzis

2021

# Samen voor Herstel

## Inleiding

Samen voor Herstel is het organiseren van een goede samenwerking tussen de inwoner en het professionele en informele netwerk dat deze persoon heeft.

Met **Herstel** wordt bedoeld dat de inwoner tevreden is met zijn of haar leven en zijn of haar rol in de maatschappij. Dat de inwoner zoveel mogelijk weer eigen keuzes kan maken en grip krijgt op zijn of haar leven. De inwoner doet dit **Samen** met mensen die hem of haar daarbij kunnen helpen.

De inwoner onderzoekt samen met de hulpverlener welke mensen betrokken zijn bij het herstelproces. Vervolgens wordt bekeken welke betrokkenheid helpend is en welke niet. Er kan gekozen worden om samen met betrokkenen te werken aan doelen binnen een steungroep. Maar er kan ook juist behoefte zijn om met ondersteuning van een professional een netwerkgesprek te hebben om moeilijke zaken te bespreken. Natuurlijk kan ook allebei. Binnen Samen voor Herstel willen we de samenwerking met en tussen het formele en het informele netwerk verbeteren en zo goed mogelijk aansluiten bij de vraag die er ligt.

Door een betere samenwerking streven we ernaar dat de inwoner en zijn omgeving weer zo stevig mogelijk op eigen benen komen te staan en dat iedereen daar zijn unieke en passende bijdrage aan kan leveren op een manier die aansluit op de behoefte van de inwoner en zijn omgeving.

**Doelgroep:** Samen voor Herstel is voor alle inwoners of cliënten met een hulpvraag.

## 2017

In februari 2017 zijn Menzis, Lentis, VNN, WIJ Groningen en de Gemeente Groningen gestart met een project binnen een wijk (de Wijert) in de gemeente Groningen. Het project heet: Samen voor Herstel. Samen voor Herstel zet in op het multidisciplinair samenwerken tussen verschillende instanties (formeel), anderzijds staat in de pilot het aanbieden van zorg in de wijk en het netwerk van de inwoner centraal (informeel). Het netwerk van de inwoner wordt centraal gezet door te werken met steungroepen. Een steungroep kan bestaan uit bijvoorbeeld familieleden, vrienden, buurtgenoten of anderen die belangrijk zijn voor de inwoner. Daarnaast kan ook de hulpverlener of een ervaringsdeskundige in de steungroep zitten.

## Onderzoek Lentis Research 2018

De afgelopen twee jaar is er onderzoek gedaan naar de implementatie van dit project, waarbij er specifiek is gekeken naar de kwaliteit van leven en de tevredenheid over de zorg bij de deelnemers. Binnen dit onderzoek werd er gebruik gemaakt van de Resource Assertive Community Treatment (RACT)-methodiek. Per instantie waren er professionals betrokken bij het onderzoek. De hulpverleners hebben trainingen aangeboden gekregen over het toepassen van de RACT-methodiek (Slofstra, Bruins, & Castelein, 2020). Het onderzoek heeft de vorm gekregen van een kwalitatief cohortonderzoek naar de ervaring van mensen met een Ernstig Psychische Aandoening (EPA) over de pilot Samen voor Herstel (Slofstra et

al., 2020). Uit de resultaten van het onderzoek blijkt dat wanneer de werkwijze van SvH is toegepast er een (significante) toename van kwaliteit van leven wordt ondervonden, met name bij de groep die ook heeft deelgenomen aan de nameting. De groep deelnemers waar steungroepen van de grond kwamen laten een (niet statistisch significante) afname van symptomen zien. Daarnaast is ruim een kwart van deze deelnemers zelfstandig gaan wonen. De resultaten laten zien dat er op verschillende domeinen effecten te zien zijn wanneer een inwoner een steungroep opzet.

### **Onderzoek Menzis en Hanze Hogeschool 2021**

In 2021 is onderzoek gedaan naar het opzetten van een steungroep en in hoeverre de houding van de hulpverlener invloed heeft op de implementatie van een steungroep

Vanuit het onderzoek is een model gebruikt waarbij drie vaardigheden centraal staan: Kennis, kwaliteiten en competenties. Op het gebied van kennis geven de hulpverleners aan dat het belangrijk is om verstand te hebben van de methode (RACT), problematiek (individueel en in het netwerk) en gespreksvaardigheden. Uit de methode blijkt dat de inwoner de regie moet behouden, daarom geven de hulpverleners aan dat je “op je handen moet kunnen zitten”. De hulpverleners geven aan dat het essentieel is dat de hulpverlener een stapje terug doet bij het opzetten van een steungroep en uitgaat van de eigen kracht van de inwoner. Hierbij moet opgemerkt worden dat het belangrijk is om wel betrokken te blijven en te ondersteunen waar nodig. De manier om dit te bewerkstelligen is een goede vraagstelling, doorvragen en kunnen luisteren. De kunst van het doorvragen en aandacht blijven houden voor de autonomie van de inwoner zijn belangrijke competenties die een hulpverlener moet bezitten voor de implementatie van een steungroep.

Voordat een inwoner mee wil doen met het opzetten van een steungroep licht een hulpverlener toe wat het concept is en wat de meerwaarde kan zijn. Om dit succesvol te doen moet je overtuigd zijn van het belang van steungroepen (wat samenhangt met de motivatie) en een inwoner kunnen enthousiasmeren. Het is van belang om zelf te geloven in het succes van steungroepen en dit uit te kunnen dragen naar anderen.

Verder moet je transparant kunnen werken (concreet kunnen benoemen hoe een steungroep eruit ziet), beschikken over communicatieve vaardigheden en kunnen omgaan met weerstand. Wanneer er een steungroep is opgericht is het tevens van belang om een stapje terug te kunnen doen. Hierbij moet je kunnen aansluiten bij het netwerk en contact kunnen maken met allerlei soorten mensen. De medewerkers van de organisaties zitten op een lijn als het gaat om relevante kennis, competenties en kwaliteiten die nodig zijn om een steungroep op te zetten.

*“En een inwoner gelooft er misschien ook niet direct in, maar moet je ook uitnodigen om het te gaan ervaren”*

### **2021 Landelijk onderzoek Trimbos Instituut**

Het landelijk onderzoek wijst uit dat het werken volgens de resourcegroepenmethodiek leidt tot meer empowerment, meer persoonlijk herstel en regie over het herstelproces, beter functioneren en betere kwaliteit van leven dan wanneer inwoners alleen behandeling of begeleiding krijgen volgens de FACT-methodiek.

Uit het kwalitatieve onderzoek wordt daarnaast duidelijk dat het werken volgens de resourcegroepenmethodiek maakt dat herstel een relationeel en contextueel proces wordt. De aanwezigheid en betrokkenheid van de belangrijke naasten benadrukken de vele kanten van de inwoner als individu met een uniek levensverhaal en allerlei kwaliteiten. In de resourcegroep zijn de betrokken naasten belangrijke en gelijkwaardige partners, en er wordt geluisterd naar hun behoeften en mening. Uit het onderzoek kwam naar voren dat wanneer een inwoner aan bepaalde hersteldoelen werkt, dit ook beweging en verandering van zijn omgeving vraagt. Ook de naasten ervaren een eigen herstelproces. De resourcegroepenmethodiek biedt een manier om deze naast elkaar bestaande maar tegelijkertijd onderling afhankelijke processen op elkaar te stemmen. Zo wordt het mogelijk om een gezamenlijk herstelverhaal te creëren waar een ieder in gelooft en aan mee wil werken. Het betekende overigens niet altijd dat het sociale contact toenam. Soms kwam er als uitkomst uit de resourcegroep ook juist dat er afstand werd genomen in bepaalde relaties, of dat er stevigere grenzen gesteld werden. Dit was dan nodig voor het verstevigen van autonomie en zelfbeschikking.

Het onderzoek laat zien dat de resourcegroepenmethodiek niet zozeer een interventie is die sociale steun organiseert voor 'de inwoner', maar meer fungeert als een platform om het functioneren en de dynamiek van het sociale netwerk als geheel duidelijk te krijgen en te veranderen. Dit is absoluut niet makkelijk, en het vroeg vaak veel van alle betrokkenen, zoals vaker wordt gezien bij de implementatie van netwerkgerichte benaderingen (Ince, Haddock & Tai, 2015). Dit proces kwam dan ook niet bij alle onderzochte resourcegroepen op gang, of kwam op het verkeerde moment en dan duurde het lang voor er beweging in kwam.

Het opzetten van een resourcegroep gaat meestal gepaard met spanningen en verloopt vaak in kleine stapjes. Maar omdat er meer aandacht is voor de dynamiek van het hele netwerk, kan de resourcegroepenmethodiek de inwoner ondersteunen in het vinden van de ruimte om zijn eigen stem te ontwikkelen en zijn eigen herstelreis vorm te geven. De eerste resultaten van het onderzoek laten zien dat resourcegroepen ertoe leiden dat inwoners én ervaren dat zij op anderen kunnen rekenen én voelen dat zij als individu sterker worden.

## **Organisaties aangesloten bij Samen voor Herstel**

Elke organisatie kan meedoen en kan aansluiten bij Samen voor Herstel.

De organisaties die nu Samen voor Herstel gebruiken en implementeren in haar organisatie zijn:

### **Lentis**

Een gespecialiseerde GGz instelling die zich bezighoudt met hulpverlening voor mensen met psychische, psychiatrische, geriatrische en forensische vraagstukken. Lentis heeft meer dan 100 locaties, verspreid binnen de drie Noordelijke provincies. Daarnaast heeft Lentis ook buiten vestigingen in bijvoorbeeld Apeldoorn en Zwolle.

### **VNN**

Verslavingszorg Noord Nederland (VNN) biedt op meer dan 33 locaties hulp aan mensen die kampen met verslavingsproblematiek. Dit vanuit klinische, ambulante en online-settingen. VNN is actief in de drie Noordelijke provincies.

### **WIJ Groningen**

WIJ is een zelfstandige stichting die taken van onder andere de gemeentelijke overheid uitvoert en zich primair bezighoudt met sociale vraagstukken in de wijk. Het betreft dan zowel maatschappelijke vragen op wijkniveau als particuliere vragen. Een WIJ team wordt bemand door hulpverleners met verschillende beroeps achtergronden. WIJ Groningen is actief in alle wijken van de stad Groningen en in de dorpen Ten Boer en Haren.

### **BuurtzorgT**

BuurtzorgT biedt zorg aan inwoners met psychiatrische problemen die ambulant behandeling / begeleiding behoeven. Het versterken van zelfredzaamheid is naast het medische deel een belangrijk onderdeel van de behandeling. BuurtzorgT werkt vanuit de wijk waar de inwoners wonen. Hierdoor is BuurtzorgT dicht bij het dagelijks leven van de inwoners betrokken. BuurtzorgT is actief in drie districten van de stad Groningen Noord-West, Zuid en Centrum-Oost.

### **Community Support**

Stichting Community Support biedt in meer dan 100 gemeenten begeleiding vanuit de WMO en de Jeugdzorg. De werkwijze die wordt gehanteerd is; community support. Dit is een bewezen effectieve methode die mensen helpt bij het oplossen van de problemen die ontstaan in het leven. De methodiek is gericht op eigen kracht, de regie bij de inwoner, waarbij de hulpverlener aansluit bij het zelfgekozen formele en informele netwerk van de inwoner.

## Hoe zet je Samen voor Herstel op in je eigen organisatie?

Het **Doel** van Samen voor Herstel is:

1. De eigen regie/autonomie van inwoners met een hulpvraag/psychische aandoening versterken, gericht op het bereiken van zijn of haar gewenste herstel resultaten
2. De informele en formele zorg zo dichtbij mogelijk in de wijk te brengen, met behulp van zowel inwoners als professionals.
3. Dit vraagt om een goede samenwerking tussen verschillende formele organisaties, het informele netwerk en natuurlijk de inwoner zelf.
4. Hierdoor zal de duur van zorg afnemen.
5. De inwoner gaat beter functioneren en krijgt een betere kwaliteit van leven

### Opstarten Samen voor Herstel

Om Samen voor Herstel op te starten in je eigen organisatie is een aantal overleggen nodig. Probeer niet te streven om direct het hele team te overtuigen, maar begin met 1 casus en deel het succes met je collega's.

Hieronder staat het aantal overleggen waarin Samen voor Herstel uitgelegd kan worden.

Overleg 1: Uitleg Samen voor Herstel door een ambassadeur.

Huiswerk: animatie bekijken en 6 online trainingen.

Overleg 2: Uitleg opzetten steungroep aan de hand van het Herstelplan document.

Huiswerk: Casus uitzoeken waar Samen voor Herstel gebruikt kan worden.

Overleg 3: Bespreken casus en samen onderzoeken waar het haakje te vinden is voor het opzetten van een steungroep.

Huiswerk: Casus vinden.

Overleg 4: Voortzetten van casus en opzetten van een steungroep.

Huiswerk: Steungroep opzetten vanuit de casus.

Overleg 5: Evalueren van de casus.

Huiswerk: Wat zijn de tips vanuit de ervaring.

### Ambassadeursschap en overlegstructuur

Om Samen voor Herstel in de organisatie te borgen is het aanstellen van 2 ambassadeurs noodzakelijk. Zij krijgen de rol om Samen voor Herstel verder op te zetten.

Taken van de ambassadeurs:

- Nemen plaats in het ambassadeursoverleg dat 1 keer per maand op de dinsdag van 09.30-10.30 uur wordt gehouden. Bij dit overleg zijn alle ambassadeurs van de verschillende organisaties aanwezig.
- Zorgen er voor dat Samen voor Herstel in het teamoverleg wordt besproken. Dat houdt in dat tijdens de casusbespreking/bespreking van inwoners elke keer wordt gekeken bij welke casus Samen voor Herstel past. Kortom, waar kan een steungroep worden gestart.

- Houden contact met het team en organiseren een 6-wekelijks overleg waarin verschillende casuïstieken worden besproken waar steungroepen kunnen worden opgezet.
- Delen successen.

## Tijdsbesteding

Voor het opzetten van een steungroep is de volgende tijdsbesteding onderzocht. In onderstaande tabel staat dat het voor het eerste jaar ongeveer 18 uur kost om een steungroep voor een inwoner op te zetten. Het tweede jaar komt uit op 8 uur. Tijd investeren in een steungroep zal zich altijd terug verdienen wanneer er een goede samenwerking tot stand komt.

Tijdsbesteding opzet Samen voor Herstel en uitvoer steungroepen per client in een cyclus van 1 jaar			
Gesprek	Actie	Uren	Wie
1	Uitleg SvH	1 uur	Hulpverlener en client
2	Sociagram + nominatie steungroep	2 uur	Hulpverlener en client
3	Contact opnemen steungroepleden	4,5 uur	Hulpverlener
4	Plannen steungroep overleg	0,5 uur	Hulpverlener
5	Eerste steungroep bijeenkomst	2 uur	Hulpverlener en client
	Ontvangen		
	Begeleiden		
	Rapportage		
6	Tweede steungroep bijeenkomst	2 uur	Hulpverlener en client
	Ontvangen		
	Begeleiden		
	Rapportage		
7	Derde steungroep bijeenkomst	2 uur	Hulpverlener en client
	Ontvangen		
	Begeleiden		
	Rapportage		
8	Vierde steungroep bijeenkomst	2 uur	Hulpverlener en client
	Ontvangen		
	Begeleiden		
	Rapportage		
9	Vijfde steungroep bijeenkomst	2 uur	Hulpverlener en client
	Ontvangen		
	Begeleiden		
	Rapportage		
<b>Totaal</b>	<b>Opzet SVH</b>	<b>18 uur</b>	<b>Per client</b>

## Casus voorbeeld

Deze casuïstiek geeft een voorbeeld van een steungroep. Dit is een manier om samen te werken met netwerken, maar niet de enige. In afstemming met de cliënt en diens netwerk kan besproken worden wat de beste manier is voor dat moment, dit vraagt flexibiliteit en transparantie van de hulpverlener. Deze kennis en vaardigheden komen in de training aan bod.

### Steungroep

*Een steungroep is een groep betrokkenen bij de inwoner die op regelmatige basis bijeen komt om de voortgang door te nemen in diens eigen herstelproces. De steungroep bestaat uit mensen uit het professionele netwerk van een inwoner (bijvoorbeeld de behandelaar, betrokken begeleider, huisarts of wij-consulent), maar ook uit informeel netwerk (een buurtgenoot, familielid, goede vriend)*

Een steungroep komt tenminste 1 x in de drie maanden samen om de inwoner te ondersteunen. De steungroep wordt gebruikt om formele- en informele contacten samen te brengen en om hersteldoelen samen te bespreken. De actieve verbondenheid tussen de inwoner, het formele netwerk (professionals) en het informele netwerk (persoonlijke contacten) wordt gezien als “de triade”. Kenmerkend voor de steungroep is dat de regie bij de inwoner ligt. De inwoner beslist zelf wie in de steungroep komt te zitten door gebruik te maken van een sociogram en deze groep kan ook wisselen van deelnemers. De inwoner wil zijn of haar eigen controle weer terug krijgen en weer deelnemen aan de maatschappij. Het proces van controle terugkrijgen – ongeacht de mate van ondersteuning – is een belangrijk onderdeel in een herstelproces (Tjaden et al., 2019).

Aan de hand van onderstaande voorbeeld casus leggen wij uit wat een steungroep is.

### Casus

Liesbeth is een jonge vrouw met een parttime baan. Ze woont samen met haar partner. Liesbeth is gediagnosticeerd met een bipolaire stoornis. Vanaf haar achttiende kampt ze met deze aandoening, waarbij ze goed en minder goede tijden kent. Na haar opname in 2014 redt ze het om thuis te wonen en parttime te werken. Maar dat kost haar alle energie. Er is haar veel aan gelegen een volgende opname te voorkomen. Maar houdt ze het vol? Wat betekent de nieuwe werkwijze voor Liesbeth?

Ze begint met het bepalen van haar doelen voor herstel. Wat verstaat ze er onder, welke doelen zijn voor belangrijk? De volgende stap is dat ze een steun-groep samenstelt met daarin familie, burens en professionals. Liesbeth kiest haar partner, haar broer en een goede vriendin. Ook vraagt ze de psychiater en haar ambulante hulpverlener. Zo staat Liesbeth als persoon centraal in het netwerk en werkt iedereen rondom haar samen en niet langs elkaar. Liesbeth wordt in dit proces begeleid door een ervaringsdeskundige.

De hierboven beschreven casus is een voorbeeld van hoe een steungroep kan ontstaan en functioneren. Voor een steungroep zijn talrijke variaties te vinden en kan deze ook een praktische inslag hebben, zoals een verhuis-groep, een schildergroep of boodschappen groep.



## **Animatie**

In een animatie wordt Samen voor Herstel nog een keer duidelijk uitgelegd. Scan onderstaande QR code met je camera van je telefoon en je ziet de link naar de animatie Samen voor Herstel.

Dit is de link naar de animatie om te delen bijvoorbeeld.

ANIMATIE: <https://youtu.be/aJSQTY7yN68>



# Steungroep opzetten

Onderstaande tabel is een richtlijn. Als hulpverlener hoeft je niet alle stappen te doorlopen, maar het helpt je om als professional netwerkgericht te werken. Afwijken van het stappenplan mag en moet zelfs. De begeleiding is juist op maat en per inwoner verschillend. Ga elke keer op zoek naar het 'haakje'.

Tabel 1: Stappenplan



Hieronder wordt elk onderdeel uitgeschreven.

## A. Voorbereiding

- Ga in gesprek met de inwoner en leg uit wat een steungroep is en hoe deze kan helpen om meer zelf aan het stuur te staan maar ook om meer gericht te zijn op de wensen en positieve doelen in plaats van op de problemen. Benadruk hierbij dat het de steungroep van de inwoner is, dat hij/zij er eigenaar van is en blijft.
- Ontdek samen met de inwoner het netwerk, neem hier de tijd voor. Gebruik bij voorkeur meerdere sessies en bespreek het sociogram.
- Ga in gesprek over de doelen van je cliënt op korte en op lange termijn en kijk hierbij verder dan ziekte/probleem. Focus juist ook op zingeving, participatie etc. Stel hier een plan voor op.
- Overleg wie er vanuit het netwerk betrokken kunnen worden bij het behalen van de doelen.
- Geef potentiële deelnemer aan de steungroep algemene informatie over Samen voor Herstel.

## **B. Verdieping**

- Benader de potentiële deelnemers en leg nog wat meer uit over de specifieke steungroep waarvoor ze worden gevraagd.
- Ga samen met de inwoner en diens naasten op zoek naar de verdieping als voorbereiding op een meer praktische bijeenkomst. Je spreekt met de genomineerde over diens verhouding met en tot de inwoner. Tijdens deze gesprekken is er ruimte voor de potentiële deelnemers om bijvoorbeeld oud zeer, angsten en boosheid te uiten. Door deze gesprekken wordt voorkomen dat dit tijdens de steungroep bijeenkomsten 'rauw' op tafel komt of dat deze factoren onuitgesproken op de achtergrond een niet helpende rol gaan spelen. Je kan er voor kiezen om dit met of zonder de inwoner te doen.
- Tijdens de individuele gesprekken komen ook de wensen, mogelijkheden en beperkingen van de potentiële deelnemers aan de orde. De inwoner kan wel willen dat iemand drie keer in de week langskomt, misschien kan of wil de potentiële deelnemer dit niet zo vaak of ziet hij zijn/haar rol op een heel ander vlak.
- Onderzoek ook wat iemand nodig denkt te hebben om de gewenste rol in een steungroep te kunnen uitvoeren en probeer hierin te faciliteren.

## **C. Planning**

- Nu is het tijd om de eerste steungroep bijeenkomst te plannen.
- Bespreek waar de steungroep bijeenkomst moet worden georganiseerd. De locatie moet naast rust en voldoende ruimte ook goed voelen voor de steungroep eigenaar.
- De steungroep eigenaar kiest de voorzitter (of neemt zelf deze rol op zich). Bespreek wat er van de voorzitter wordt verwacht. Maak ook goede afspraken over de communicatie binnen de bijeenkomst.

## **D. Eerste steungroep bijeenkomst**

- De eerste bijeenkomst wordt vaak als een spannend moment ervaren door zowel eigenaar als deelnemers. De steungroep eigenaar staat ineens in het middelpunt met al zijn/haar wensen en kwetsbaarheden, het informeel netwerk zit ineens bij elkaar en moet open en duidelijk afspraken maken, inzage geven in eigen (on)mogelijkheden en kwetsbaarheden en de hulpverleners zitten ineens als deelnemer in plaats van regievoerder aan tafel bij alle relevante derden, waarbij ook zij hun (on)mogelijkheden en kwetsbaarheden op tafel moeten leggen. Maak dit bespreekbaar.
- Bespreek tijdens deze eerste bijeenkomst de werkwijze en de omgangsvormen. Geef aan waar er tijdens het overleg ruimte voor is en waarvoor niet. Kletsen, klagen en ouwehoeren is leuk maar er moet nu gewerkt worden. Benoem duidelijk het te behalen resultaat: aan het einde van de bijeenkomst is er duidelijkheid over de korte en lange termijn doelen en zijn er concrete afspraken gemaakt over wie waar op welke manier aan gaat werken.
- Evalueer de bijeenkomst en zorg hierbij dat iedere deelnemer aan het woord komt.
- Plan tijdens de bijeenkomst de volgende steungroep bijeenkomst!

## E. Vervolg steungroep bijeenkomsten

- Evalueer de gestelde doelen, streep af wat behaald is en pas aan waar nodig.
- Bespreek de samenwerking en de werkafspraken / taken en pas aan wanneer wenselijk of nodig.
- Plan tijdens de bijeenkomst de volgende steungroep bijeenkomst!

## F. Evaluatie

- Evalueer de samenstelling van de steungroep. Is deze nog passend om doelen te behalen, wil de eigenaar van de steungroep een andere samenstelling, een aanvulling of zijn er misschien mensen weggevallen? Het kan ook zijn dat er voor specifieke onderwerpen / doelen iemand éénmalig aansluit (bijvoorbeeld een regiebehandelaar).
- Bespreek of zorg kan worden af-geschaald of overgedragen aan anderen binnen de steungroep.

## De Do's bij het opzetten van een steungroep en netwerkgericht werken

<b>Do's</b>	<b>Bij weerstand</b>
Inwoner heeft de regie	Stuur niet op tempo
Goede voorbereiding is belangrijk	Stuur niet op doelen
Aangewezen voorzitter door inwoner (kan het ook zelf zijn)	Stuur niet op betrokkenen
Praktische invulling van de netwerk bespreking	En leg niets op!
Praktische doelen herstelgericht plan	<i>“Sluit aan bij de beleving en het tempo van de inwoner”.</i>
Zowel informeel als formeel netwerk betrekken	
Soms is regie nemen wel handig en op te komen voor de inwoner. Als hulpverlener kan je dan (mee) bepalen wie uit te nodigen voor de steungroep	
Onderzoek samen met de inwoner wat netwerkgericht werken kan brengen.	

# Trainingen en theorie films Samen voor Herstel

Samen voor Herstel bestaat uit zes trainingen, zes theorie films en huiswerkopdrachten.

Tijdens de training werken we met praktijkopdrachten en reflectie opdrachten. Doel van de praktijkopdrachten is dat je als professional het geleerde tijdens de training direct kunt toepassen in je eigen werkomgeving. Doel van de reflectie opdrachten is dat je zicht krijgt op je eigen belemmerende en bevorderende elementen en vandaar uit de vertaalslag te leren maken naar de cliënt.

## #1. Thema Herstel

Samen Voor Herstel - Training 1/5 - theorie

<https://youtu.be/bboio5ngzVw>

Reflectie opdracht:

1. Werk je eigen ervaring van herstel uit aan de hand van de fasen die we hebben besproken tijdens de break-out sessie en hebt gezien in de theorie. Schrijf per fase op wat het je gebracht heeft en welke beperkingen je hebt ervaren. Beschrijf per fase daarnaast hoe jij jouw netwerk betrokken hebt in je eigen proces.
2. Onderzoek of de fasen elkaar lineair opvolgen en of je soms ook een stap terug hebt moeten doen. Hoe zag dit eruit? Wat was daarop van invloed?
3. Bespreek met een collega wat bij elke fase heeft geholpen en wat niet. Je kan hierbij denken aan eigenschappen of kwaliteiten, maar ook aan reacties van anderen (of aanwezigheid of juist afwezigheid van anderen). Vraag je af waarin je behoefte veranderde en hoe dit eruit zag.
4. Neem een casus in gedachte waarmee je zelf worstelt. Onderzoek samen of je de fasen van herstel ook herkent in deze casus.

Praktijkopdracht:

Onderzoek of bedenk in ieder geval al 1 cliënt of hulpvrager waarvan jij vindt dat deze in aanmerking komt voor Samen voor Herstel.

## #2 Thema Samen

Samen Voor Herstel - Training 2/5 - theorie

<https://youtu.be/syHoLJyYwmc>

Reflectie opdracht:

1. Wie zijn er belangrijk voor jou, wie hebben je gemaakt tot wie je nu bent?
2. Wie zijn er in je eigen herstelproces belangrijk voor je geweest? Werk voor jezelf uit wie er in welke fase van je eigen herstelproces belangrijk zijn geweest. Wat was helpend en wat was niet helpend? En waarom was dat zo?
3. Kon je zelf ook van betekenis zijn voor je eigen netwerk in 1 van de fasen van je eigen herstel? Zo ja, hoe? Zo nee, wat was hierin van invloed?

Praktijkopdracht:

Introduceer Samen voor Herstel bij de cliënt of hulpvrager uit training 1 die je in gedachten hebt genomen. Er hoeft nog geen bijeenkomst gepland te worden en het aantal deelnemers hoeft ook niet perse duidelijk te zijn. Het gaat vooral om het motiveren van de cliënt om te komen tot Samen voor Herstel. Schrijf voor jezelf manieren op om bijeen te kunnen komen in Corona tijd. Schrijf na introductie voor jezelf de volgende vragen uit:

- Gaat hij of zij deelnemen, is het gelukt de cliënt te motiveren?
- Wat werkte goed bij je introductie?
- Was er weerstand, zo ja wat voor weerstand (belemmerende factoren)?

### #3 Thema Wat is belangrijk bij netwerkgericht werken

Samen Voor Herstel - Training 3/5 - theorie

<https://youtu.be/v56kuG4HVM>

Reflectie opdracht:

1. Wat betekent het voor jouw professionele rol dat je het netwerk van de cliënt actief gaat betrekken? Welke verschuiving ervaar je zelf?
2. Ervaar je weerstand bij jezelf en zo ja, waarin ervaar je zelf weerstand bij het betrekken van het netwerk?
3. Wat betekent participatie voor jou, met betrekking to. je cliënt en zijn/haar netwerk? Welke invloed heeft dat op jouw werk?

Praktijkopdracht:

1. Maak samen met je cliënt een sociogram en onderzoek zijn/haar netwerk. Hiervoor kun je bijgevoegde format van Samen voor Herstel gebruiken. Let op, als er een andere manier bestaat die jij als professional passender vindt is dat ook goed.
2. Laat je cliënt n.a.v. het sociogram mogelijke deelnemers nomineren voor een steungroep, afhankelijk van welke doelen je cliënt wil gaan behalen.
3. Maak een start met de voorbereidende verdiepende gesprekken met de naasten (RACT)
4. Beschrijf je ervaringen en deel wat wel en niet heeft gewerkt.

## #4 Thema Wat is belangrijk bij netwerkgesprekken

Samen Voor Herstel - Training 4/5 - theorie

<https://youtu.be/WUiK8LDg16Y>

Reflectie opdracht:

1. Hoe is het voor jou om in gesprek te zijn zonder vaststaande structuur?
2. Wat was jouw agenda bij dit gesprek? (professioneel en persoonlijk)

Praktijkopdracht:

1. Ga in gesprek met de betreffende cliënt en diens netwerk door middel van de opgezette steungroep
2. Start met de twee startvragen zoals geoefend in de break-out rooms
  - a. Hoe zijn we bij elkaar gekomen, wat is hieraan voorafgegaan?
  - b. Wat kan dit gesprek zinvol maken? Wat is belangrijk om te bespreken vandaag?
3. Beschrijf je ervaringen en deel wat wel en niet heeft gewerkt.



## #5 Thema Het werken met doelen

Samen Voor Herstel - Training 5/5 - theorie

<https://youtu.be/RjHGoKCOcGI>

Reflectie opdracht:

1. Hoe ontstaan veranderingen in jouw leven? Hoe ga je hiermee om?
2. Welke mensen ken je in je leven die hier op een andere manier mee omgaan, hoe doen ze dat?

Praktijkopdracht:

1. Ga in gesprek met een cliënt over een veranderwens en onderzoek samen wat hierbij een eerste stap kan zijn en wie of wat daarbij zou kunnen ondersteunen.
2. Beschrijf je ervaringen en deel wat wel en wat niet heeft gewerkt.

## #6 Thema Samen voor Herstel in zijn geheel

Reflectie opdracht:

1. Schrijf op wat Samen voor Herstel je heeft gebracht in je rol als professional. Heb je door het volgen van de training verandering gemerkt in je rol als professional?
2. Wat ga je zelf doen om het geleerde te kunnen vasthouden, wat is hierin een eerste stap?
3. Met wie ga jij delen wat je ervaringen zijn geweest gedurende dit gehele traject, hoe betrek je je eigen steungroep?



## Samen voor Herstel

Herstellen doe je zelf, maar hoeft niet alleen.  
Samen voor Herstel is het zoeken naar een goede samenwerking tussen hulpverleners en de mensen om je heen.

Met **herstel** wordt bedoeld dat je tevreden bent met jouw leven en jouw rol in de maatschappij, bij je familie, vriendengroep of gezin. Dat je zoveel mogelijk weer je eigen keuzes kunt maken en grip hebt op jouw leven.

Je doet dit **samen** met mensen die je hierbij kunnen helpen.

### Regie

Je houdt zelf de regie in handen. Dit betekent dat je beslist wat jouw doelen zijn, wie daarbij betrokken kan worden, hoe hieraan gewerkt wordt en hoe lang dit mag duren. Door goed samen te werken kan er een hoop bereikt worden.

### Hoe werkt het?

Je stelt met je hulpverlener een steungroep samen. Je onderzoekt samen welke personen daarbij horen (broer, zus, vriendin, buurman). Deze steungroep komt regelmatig bij elkaar. Je kunt de deelnemers in de steungroep altijd veranderen.

De hulpverleners hebben hier een speciale training voor gedaan. Vraag je hulpverlener om meer informatie.

### Voor wie?

Samen voor Herstel is voor iedereen.

### Wat is het doel?

Het doel van Samen voor Herstel is dat je weer zo stevig mogelijk op eigen benen komt te staan. Je hebt een groep mensen om je heen waar je op kunt rekenen in goede tijden, en ook als het even tegenzit. Je doet wat je zelf kan en je hebt een steuntje in de rug wanneer dat nodig is.

Je bent tevreden met jouw leven zoals het nu is. Je talenten en sterke kanten blijven belangrijk om de dingen te bereiken die bij jouw wensen passen.

### Meer informatie?

Voor meer informatie kan je terecht bij de hulpverleners van onderstaande organisaties.



VERSLAVINGSZORG  
NOORD NEDERLAND



Scan de QR code met je telefoon en je ziet de film over Samen voor Herstel.



## **Bijlage II:** Extra informatie

Webinar terug kijken van het onderzoek van Trimbos Instituut 2020 over netwerk groepen:  
<https://vimeo.com/511911863>.