Aan de slag met je herstelverhaal

een initiatief van de werkgroep

IN ZICHT
HERSTELVERHALEN

Vind je het schrijven van je eigen herstelverhaal wel iets voor jou, maar weet je niet goed hoe er aan te beginnen? Deze folder wil je een eind op weg helpen.
Volgende onderwerpen komen aan bod:

- Waarom je herstelverhaal schrijven?
- Hoe begin je aan het schrijven van je herstelverhaal?
- Manieren om je herstelverhaal op papier te krijgen
- Tips bij het uitschrijven van je herstelverhaal
- Mogelijke elementen die in je herstelverhaal aan bod kunnen komen.
- Hoe kun je je herstelverhaal naar buiten brengen?

Laat je niet overdonderen door de tips. Het zijn mogelijke aanzetten om je herstelverhaal vorm te geven; voel je vrij om ze te gebruiken of niet.

Succes.

4 Aan de slag met je herstelverhaal

1

Waarom je herstelverhaal schrijven?

1.1. Motivatie

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je een herstelverhaal wil schrijven:

- Sommigen schrijven hun verhaal neer om op die manier verder te kunnen werken aan hun eigen herstelproces. Het schrijven van je herstelverhaal kan immers helpen om je kwetsbaarheid een plek te geven in je leven. We gebruiken liever de term psychische kwetsbaarheid dan te spreken over psychiatrische diagnoses (zoals depressie, psychose, burn-out). Het schrijven kan een manier zijn om te verwerken wat je hebt meegemaakt. Het kan je ook helpen om inzichten te verwerven rond je eigen herstelproces (bv. Hoe is de kwetsbaarheid ontstaan? Wat heeft mij geholpen om er weer door te komen?).
  Vaak kan het helend zijn om je herstelverhaal op papier te zetten.

- Anderen schrijven een herstelverhaal (ook) omdat ze hier mee naar buiten willen komen. Bv. om anderen te informeren, om erkenning en hoop te geven, om het stigma rond psychische

aandoeningen te verkleinen, om tips te geven aan hulpverleners rond het omgaan met cliënten, ...

1.2. Verschil tussen herstelverhaal en levensverhaal

Een levensverhaal is niet hetzelfde als een herstelverhaal. Een levensverhaal beschrijft vooral je levensloop vanaf je kindertijd tot hoe je verder ontwikkeld bent tot wie je nu bent. Het kan gaan over je gezin waarin je opgroeide, je schooltijd, mogelijke relaties of werksituaties en ook over je psychische kwetsbaarheid. Wanneer die kwetsbaarheid ontstaan is, wat hier verder rond gebeurd is en waar je nu staat.
Samengevat: je levensverhaal beschrijft je levensloop.
In een herstelverhaal ligt de nadruk niet zozeer op je levensloop, maar ligt de nadruk meer op je eigen herstelproces. Dit vraagt vaak meer denkwerk. Het accent ligt hier op vragen zoals: wat heeft mij nu geholpen tijdens mijn herstel en wat juist niet?
Sommigen bekijken deze vragen in de verschillende fasen van hun herstelproces. Bv. wat was helpend of had helpend kunnen zijn voordat de ziekte uitbrak, wat hielp of hielp juist niet wanneer ze ontdekten dat ze een kwetsbaarheid hadden, hoe zat dit tijdens de opname, na ontslag enz.,…
Anderen bekijken op een meer algemene manier wat voor hen helpend of niet-helpend was tijdens hun herstelproces.

2

Hoe begin je aan het schrijven van je herstelverhaal?

2.1. Verschillende manieren om een herstelverhaal op papier te krijgen

Er is niet één juiste manier om je verhaal te schrijven. Er zijn verschillende manieren om dit te doen. Kunst is om die manier te vinden die bij jou past, dit kan je een houvast bieden.

- Je kunt je verhaal letterlijk uitschrijven van A tot Z, waarbij je chronologische levensloop een houvast is.
- Je kan werken met een lijstje met kernwoorden, waarrond je jouw verhaal verder opbouwt/ vertelt.
- Je kunt ook aan de slag gaan met een

mindmap. Dit is een blad met allemaal ballonnetjes met een thema in (bv. ballonnetje kindertijd, opname, vrijwilligerswerk). Rond zo'n ballonnetje kun je dan allerlei thema's schrijven die hier belangrijk bij zijn (bv. thema kindertijd: moeilijke schoolperiode, belangrijke vriendschap, etc.).

- Je kunt je verhaal ook opbouwen aan de hand van beelden, zoals foto's, tekeningen,…
- Je kunt ook spontaan beginnen schrijven zonder een bepaalde structuur in je hoofd,…

2.2. Tips om je op weg te helpen bij het schrijven van je herstelverhaal

- Voor velen is het helpend om te vertrekken van een levenslijn van vroeger (ook vóór het ziek worden) tot nu, en dit als leidraad te gebruiken. Daarmee kan je aan de slag. Deze levenslijn kun je dan inhoud geven door er bij te noteren wat belangrijke fasen waren in je leven, welke gebeurtenissen belangrijk waren, hoe je dit allemaal beleefd hebt, ...
  - Dit kan je helpen om bepaalde thema's in je leven te zien terugkomen bv. eenzaamheid, zorgen voor, bepaalde valkuilen, ... Het bewust worden van zo'n thema's is al heel wat.
  - Het kan je ook helpen inzicht te krijgen in gebeurtenissen die tot je kwetsbaarheid hebben geleid. Dit kan helend zijn om te ontdekken. Het kan het begin zijn van anders gaan leven, anders om te gaan met je kwetsbaarheid. Sommigen vinden

het belangrijk om op zoek te gaan naar het ontstaan van hun kwetsbaarheid, anderen juist niet.
  - Het kan je helpen inzicht te krijgen in hoe je met bepaalde gebeurtenissen in je leven bent omgegaan.
- Bekijken wat er op die levenslijn staat en wat je daarvan kan gebruiken.
- De rode draad in het verhaal is meestal de psychische kwetsbaarheid. Hier is vaak heel veel over te vertellen, denk maar aan:

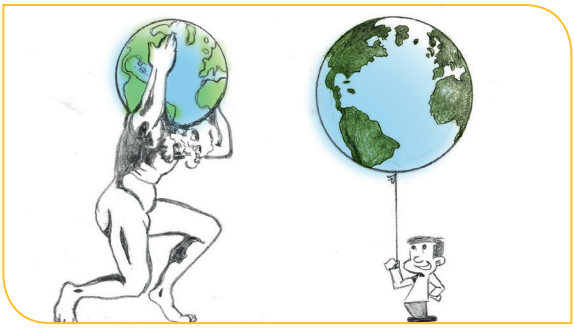
  - Beleving van de psychische kwetsbaarheid: hoe heb je dit zelf ervaren? Dit zegt vaak meer dan een beschrijving van diagnoses en symptomen…
  - Ontstaan van de kwetsbaarheid
  - Omgaan met je kwetsbaarheid (door jezelf, anderen, hulpverlening, steun hierbij…)

- Toch ligt in een herstelverhaal zeker ook de nadruk op wie je bent als mens. Welke rollen neem je bv. allemaal op naast die van cliënt? Waar put je allemaal kracht en energie uit?

2.3. Mogelijke elementen die aan bod kunnen komen in je herstelverhaal

Hoe is je herstelproces tot nu toe verlopen?

- Je kunt beschrijven *waarvan je moest herstellen* (bv. van bepaalde gebeurtenissen, van het krijgen van een diagnose, van bepaalde symptomen, van zaken die te maken hebben met behandeling,…)
- Je kunt op zoek gaan naar *mogelijke verklaringen van je kwetsbaarheid*. Sommigen worstelen hier ook met een schuldvraag, dit kan ook een element zijn van het verhaal.
- Herstellen is vaak een klik maken, een kantelmoment meemaken. Beschrijf dit moment.
- Vaak heeft herstellen ook te maken met het terug vinden van hoop. *Waar vond je hoop en zingeving?*
- Je kunt ook het *verschil maken tussen vroeger*

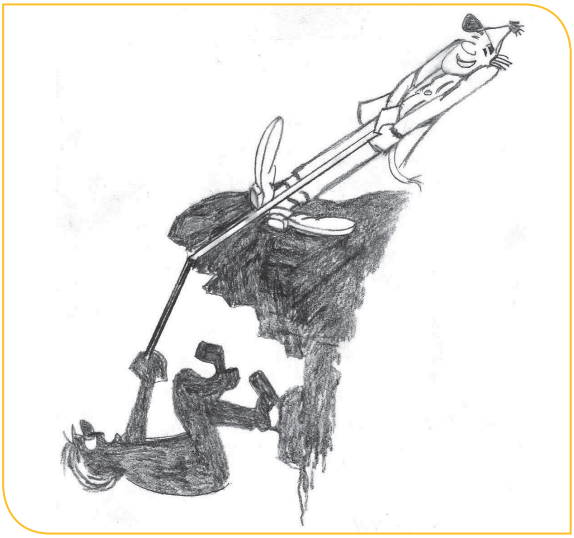


en nu. Wat is het verschil tussen voor en na het ontstaan van je kwetsbaarheid? Hoe kun je dit omschrijven? Wie was je vroeger? Wat waren jouw dromen? Hoe is het dan verlopen? Wat heeft dit met jouw zelfbeeld/identiteit gedaan? Welke omwegen, barrières en tegenslagen ben je onderweg tegengekomen? Hoe ben je daar mee omgegaan?

- Herstellen is vaak ook het *bewust worden van je kwetsbaarheid:* wat is jouw kwetsbaarheid dan? Hoe kan je er mee omgaan? Bv. hoe herken je de signalen dat het minder goed gaat met jou? Welke copingstrategieën kun je gebruiken? Copingstrategieën zijn hulpmiddelen die je helpen om te leven met je kwetsbaarheid. Voorbeelden: gebruik van technieken van mindfulness, vermijden van te veel prikkels, grote stappen onderverdelen in kleinere haalbare stapjes, ...

Hoe heb je de kwetsbaarheid leren aanvaarden?

- Hoe *sta je in de maatschappij*? Wat is het verschil met vroeger? Wat doe je met het al dan niet naar buiten komen met je kwetsbaarheid? Wat zijn je ervaringen hiermee? Hoe gaan mensen hiermee om?
- Hoe *ga je om met de wereld van de psychiatrie/ geestelijke gezondheidszorg*? Wil je dit helemaal loslaten? Heb je dit nog nodig?
- Belangrijk is te beschrijven *wat helpend geweest is in je herstelproces* en *wat niet*? Hoe ben je eruit gekomen, hoe ben je eruit geraakt?



Denk hierbij ook aan:

- Wat is de rol van je omgeving? Wie heeft jou onderweg allemaal geholpen? Waren er supporters uit je eigen netwerk die je hebben geholpen, zoals familie, lotgenoten, en vrienden?
- Hebben hulpverleners ook meegewerkt aan jouw herstel? Op welke manier?
- Welke activiteiten, welke rollen, hobby's en bezigheden waren helpend? Wat was er niet helpend op dit vlak?
- Hoe heb je leren leven met je kwetsbaarheid?
- Hoe ben je omgegaan met crisis? Crisismomenten zijn vaak grote uitdagingen waar je door moet en je moet jezelf nadien vaak opnieuw uitvinden.
- Hoe ben je omgegaan (of ga je om) met verlieservaringen en schaamte?

Opmerking: het schrijven van een herstelverhaal kan heel wat naar boven brengen wat gepaard kan gaan met overweldigende emoties. Op zo'n momenten kan het zinvol zijn om een beroep te doen op een professionele hulpverlener of op iemand anders die je hierbij kan ondersteunen.

Hoe gaat het nu met jou?

- Wat heb je tot nu toe allemaal bereikt?
- Wat zijn jouw krachten/sterktes? Waar ben je fier op?
- Hoe ziet je leven er nu uit? Wat doe je zoal?
- Hoe ga je om met het feit dat het terug goed gaat? Is dat wennen? Minder vertrouwd? Ben je bang om terug te hervallen? Hoe ga je om met deze angst?
- Wat maakt dat je je nu goed voelt? Bv. zelf keuzes kunnen maken, niet altijd te veel rekening houden met de ander.
- Hoe ga je nu om met je kwetsbaarheid?
- Wat verklaar je tegenwoordig wel vanuit je kwetsbaarheid, wat niet? Niet alles houdt immers verband met je kwetsbaarheid; sommige gevoelens kunnen ook heel gewoon zijn, …

Wat zijn jouw dromen en wensen voor de toekomst?

- Durf je opnieuw te hopen?
- Durf je opnieuw te dromen?
- Wat zijn dan jouw huidige dromen en wensen? Hoe wil je deze waarmaken?

3

Hoe breng je je herstelverhaal naar buiten?

Sommigen die hun herstelverhaal hebben neergeschreven, willen hier ook graag mee naar buiten komen. Er kan een groot verschil liggen in wat je schrijft voor jezelf en wat je met anderen wilt delen.

3.1. Tips bij het vertellen van je herstelverhaal

Enkele tips als je met je verhaal naar buiten wil komen:

- Vertel enkel datgene waar je je veilig bij voelt.
- Denk na over wat je wil delen in een intieme (vertrouwelijke) groep en wat je wil delen met een groep onbekenden.
- Als je twijfelt of je iets zou vertellen of niet (bv. over de rol van je ouders, hulpverleners, vrienden, pijnlijke momenten), doe het dan beter niet.
- Je kunt ook dingen weglaten of vervormen om jezelf en je omgeving te sparen. Bv. je kunt namen weglaten, je kunt een belangrijk figuur in je verhaal (zoals je oom) vervangen door een andere figuur (een kennis).
  Het kan een hele evenwichtsoefening zijn

om hier keuzes in te maken. Verschillende elementen kunnen hier een rol spelen: veiligheid voor jezelf, loyaal en respectvol blijven naar anderen toe, iets willen doen aan destigmatisering en anonimiteit van mensen kunnen bewaren.

- Probeer niet alles te willen vertellen (bv. geen waslijst van symptomen), een verhaal mag ook weer niet te lang worden, want dan haken mensen af.
- Bescheidenheid is op zijn plaats: bij een getuigenis gaat het over jouw persoonlijk verhaal, geen verhaal dat dé waarheid bevat. Maak van je kwetsbaarheid ook geen sensatie.
- Het is boeiend om in je herstelverhaal de nadruk te leggen op wie je bent als mens. Waar put je kracht uit en motivatie? Je bent je diagnose niet. Je hebt dit (lijden) wel meegemaakt, maar hoe ga je daarmee om? Dit zorgt voor herkenbaarheid bij andere mensen. Luisteraars merken dat er herkenningspunten zijn met hun eigen leven. Iedereen krijgt immers te maken met lijden. Zo merken luisteraars dat mensen met een psychische kwetsbaarheid niet fundamenteel anders zijn dan andere mensen.
- Je herstelverhaal vertellen, vraagt zelfvertrouwen, durf, moed en energie. Vaak kan het toch ook voor jezelf weer emoties naar boven brengen. Bekijk op voorhand wat je nodig hebt tijdens en na het vertellen van je verhaal. Wil je dat er iemand meekomt om bij jou te zijn tijdens je getuigenis? Wil je na de getuigenis met iemand vertrouwd kunnen praten? Is het belangrijk dat je de rest van de

dag niets meer hoeft te doen?
- Je kan werken met spreuken, gedichten, foto's, beelden of een PowerPointpresentatie om je verhaal op die manier te versterken.

3.2. Tips rond omgaan met vragen

Na een herstelverhaal is er vaak ruimte voor vragen van de luisteraars.
Mensen zijn vaak erg nieuwsgierig en willen veel vragen en weten.
Onthoud dat je ook hier zelf kunt blijven beslissen waar je over wilt praten en waarover liever niet.
Je kunt gerust zeggen dat je op een bepaalde vraag nu liever niet wilt antwoorden, omdat dit nu te lastig is.

3.3. Verschillende doelen voor verschillende groepen van luisteraars

Het kan een heel andere ervaring zijn om je getuigenis te brengen aan een groep cliënten/ lotgenoten, aan een groep scholieren, aan een groep hulpverleners of aan 'de man in de straat'.
Je kan je verhaal eventueel aanpassen aan het publiek waarvoor je je herstelverhaal brengt.
Het doel van het brengen van een getuigenis kan wat verschillen afhankelijk van de groep luisteraars.

- Bij **lotgenoten** en/of cliënten kan het de bedoeling zijn om herkenning teweeg te brengen en door die herkenning ook erkenning

te geven aan het lijden.
Het kan helpend zijn voor lotgenoten om te ervaren dat ze niet alleen staan in hun lijden. Voor hen is het vaak ook belangrijk om te horen dat je eruit kunt geraken en hoe dit eventueel kan gebeuren. Wat helpend voor jou was, kan ook anderen inspireren.
Het kan boeiend zijn om te beschrijven wat kantelmomenten waren in je herstel, hoe je terug hoop en energie kreeg om te herstellen.
Het kan goed zijn om te benadrukken dat een leven na/met een bepaalde kwetsbaarheid nog mogelijk is. Je kan ook meegeven dat je ondanks een psychische kwetsbaarheid een leven kan uitbouwen dat betekenisvol is. Soms wordt de vergelijking gemaakt met andere ziektebeelden bv. diabetes.
Zo kan een getuigenis ook helpend zijn om de eigen kwetsbaarheid meer te leren aanvaarden.
Daarnaast kan je getuigenis lotgenoten ook helpen geloven in hun eigen kracht.

- Bij *hulpverleners* kan een doelstelling zijn hen te helpen zich nog meer in te leven in het verhaal van een cliënt. Vaak zien hulpverleners maar een klein stukje van het herstelproces van cliënten. Het kan heel verhelderend zijn heel het verhaal te horen.
  Door te vertellen wat helpend en juist niet-helpend was tijdens de behandeling kunnen hulpverleners hier meer oog voor krijgen. Door zo'n herstelverhaal kunnen hulpverleners zich meer bewust worden van de impact van een opname, van bepaalde uitspraken, activiteiten

en regels.
Voor hulpverleners kan het interessant zijn om mee te geven wat cliënten over het algemeen belangrijk vinden tijdens bv. een opname (tijd voor individueel gesprek, kansen geven om risico's te nemen, ...).
Via een getuigenis zal het vaak ook duidelijk worden wat er naast de hulpverlening nog allemaal belangrijk was of is in een herstelproces. Hulpverlening is vaak cruciaal, maar evengoed slechts een deel van de puzzel om te kunnen herstellen.
Door te beschrijven wat je zelf allemaal hebt kunnen doen om verder te geraken in je herstel, kan er ook meer erkenning ontstaan voor de kunde, de ervaringskennis die cliënten zelf hebben.

- Voor *mensen buiten het psychiatrische circuit (scholieren, man in de straat)* is het noodzakelijk om meer begrip te krijgen rond psychische kwetsbaarheid.
  Het kan belangrijk zijn om hierbij niet zozeer de nadruk te leggen op diagnoses of symptomen, maar vooral op hoe je dit alles hebt beleefd. Door de nadruk te leggen op de ervaringen, de moeilijkheden, de emoties kan dit herkenning teweeg brengen. Herkenning met eigen lijden bv. Zo merken luisteraars dat mensen met een psychische kwetsbaarheid niet fundamenteel anders zijn.
  Je kunt die herkenbaarheid ook extra stimuleren door de luisteraars over zichzelf te laten nadenken. Bijvoorbeeld de vraag stellen bij wat helpend/niet-helpend is geweest

tijdens het eigen herstel in een moeilijke fase van hun leven. Zo maak je direct de verbinding tussen jouw lijden en hun lijden.
Daarnaast kan het ook helpend zijn om via een getuigenis de clichébeelden rond mensen met psychische kwetsbaarheid te helpen doorbreken die bij het grote publiek nog vaak bestaan.

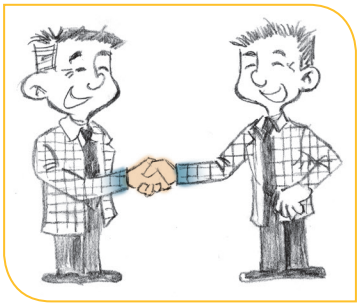
Tot slot

Er komt wel wat kijken bij het schrijven van een herstelverhaal, maar de inspanning loont de moeite!

Het kan voor jezelf een belangrijke stap zijn in je persoonlijk herstelproces. Het schrijven van je verhaal kan helpen om je kwetsbaarheid een plek te geven in je leven. Het schrijven kan ook een manier zijn om te verwerken wat je hebt meegemaakt, en het kan je helpen om inzichten te verwerven rond je eigen herstelproces.

Als je dat wil, kun je nog een stapje verder gaan met je verhaal door dit te delen. Dit betekent vaak zeer veel voor anderen: je kunt hiermee erkenning en hoop geven, het stigma rond psychische aandoeningen verkleinen, en hulpverleners inspireren rond het omgaan met cliënten.

Veel moed en succes met het schrijven van je herstelverhaal!



Hoe is deze folder ontstaan?

Sinds een tweetal jaar komt de Werkgroep INzicht herstelverhalen samen.
Deze groep is ontstaan vanuit de WEP: de werkgroep ervaringsinzet en participatie.
Beide groepen bestaan uit mensen met ervaring in psychische kwetsbaarheid die een connectie hebben met het Psychiatrisch Centrum Sint-Hiëronymus en het netwerk daarrond in Sint-Niklaas.

In de werkgroep INzicht herstelverhalen helpen wij elkaar bij het schrijven van het eigen herstelverhaal.
Vanuit deze groep ontstond de nood aan een leidraad die kon helpen om het herstelverhaal op papier te krijgen.

Een werkbezoek aan de WED (werkgroep ervaringsdelen en destigmatisering) van Poco Loco was de start van het uitwerken van zo'n leidraad.

We vonden ook inspiratie in een aantal boeken rond dit thema (De weg naar herstel, door P. Ridgway, D. McDiarmid, L. Davidson e.o. mei 2012; GGZ Noord-Holland Noord, Drukkerij De Dijk, en Verhalen van herstel, door W. Boevink, 2006, Trimbos Instituut).
Daarnaast ontstonden er ook heel wat tips en handvaten tijdens de bijeenkomsten van de werkgroep INzicht herstelverhalen zelf.

Werkten mee aan deze folder:

Luc Verbeke, Annelies Mels, Patrick De Neve, Jurgen Toune, Marleen Wauters, Lieve Maes, Valerie Van den Broeck, Luc Cornelis, Reine Dhooge, Henk Stuyven, Geert Teck.
Andy Van den Bosch, Ruth Coertjens, Katlijne Hanssens, Marjolein Deceulaer, Carine Ongena.
Illustraties: Franz.

Vragen, bedenkingen

Heb je nog vragen, bedenkingen of ideeën rond deze folder of rond de werkgroep INzicht herstelverhalen, neem dan contact op met marjolein.deceulaer@hieronymus.be

Je vindt ook meer info rond WEP en de Werkgroep INzicht herstelverhalen op de website van PC Sint-Hiëronymus, www.hieronymus.be/wep/werkgroepinzichtherstelverhalen.

gesteund door

WEP
Werkgroep Ervaringsinzet en Participatie

Psychiatrisch Centrum
Sint-Hiëronymus