

# Praktijkgids herstelwerkgroepen

**Aan de slag als facilitator**



## Colofon

Deze praktijkgids is ontwikkeld door een groep ervaringsdeskundigen, opleiders, onderzoekers en professionals uit de praktijk. Samen brachten zij hun kennis en ervaring bijeen om een toegankelijke gids te maken voor het opzetten en faciliteren van herstelwerkgroepen. De inhoud van deze praktijkgids mag vrij gebruikt, gedeeld en aangepast worden, zolang dit bijdraagt aan herstelgericht werken en de oorspronkelijke bedoeling van de gids behouden blijft. Vermeld daarbij bij voorkeur de bron. Deze praktijkgids is met zorg samengesteld. Toch kan het voorkomen dat informatie onvolledig of verouderd is. Gebruik de inhoud daarom vooral als ondersteuning en pas deze toe op een manier die past bij jouw situatie en de mensen met wie je werkt.

De illustraties en beeldkaarten in deze praktijkgids zijn ontwikkeld door Lisette Kuling.

Deze praktijkgids is een eerste versie 1.0. We zien deze gids als een document in ontwikkeling. Heb je suggesties of aanvullingen die kunnen bijdragen aan herstelgericht werken in groepen? Neem dan gerust contact met ons op via: [ervaringsdeskundigheidleeft@parnassiagroep.nl](mailto:ervaringsdeskundigheidleeft@parnassiagroep.nl)

---

**Anja Gouwerok** Expertdocent en coach ROC Zadkine (MZ en SW) voor ervaringsdeskundigen (BGE) |  
**Annemarie Zijlstra** Beleidsadviseur R92 | **Barbara Schaefer** Senior onderzoeker Parnassia Groep |  
**Christiaan Wittevrongel** Ervaringswerker GGZ-wijkteam Schilderswijk Parnassia Haaglanden |  
**Iris Pereira da Silva** Docent en coach ROC Zadkine (MZ en SW) voor ervaringsdeskundigen (BGE) |  
**Josse Weyers** Ervaringswerker GGZ-team IJsselmonde 1 Antes en coördinator ervaringsdeskundigheid Antes | **Lisette Kuling** Junior social designer met ervaringskennis Garage 2020 | **Lynn Ledder** Voorzitter ervaringsdeskundige staf Parnassia Groep en coördinator ervaringsdeskundigheid Parnassia Haaglanden |  
**Fredt van Driel** Geestelijk verzorger Antes | **Venu Nieuwenhuizen** Bestuursadviseur herstel Parnassia Groep

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>6</b>
<b>1. Handig om vooraf te weten</b>	<b>9</b>
1.1. Wat is een herstelwerkgroep?	10
1.2. Definitie van herstel	11
1.3. Het open karakter van dit type herstelwerkgroep	12
1.4. Onderlinge steun als motor voor herstel	13
1.5. Jouw rol als facilitator	14
1.6. De kracht van herstelwerkgroepen	15
<b>2. Ga goed voorbereid aan de slag met deze checklist</b>	<b>17</b>
<b>3. Ideeën voor een goede structuur</b>	<b>31</b>
3.1. De startbijeenkomst(en)	32
3.2. De vaste bijeenkomsten	36
3.3. De afsluitende bijeenkomst(en)	38
3.4. Tips voor direct na de bijeenkomst	39
<b>4. Voer gesprekken die verbinden</b>	<b>41</b>
4.1. Het individuele kennismakingsgesprek vooraf	42
4.2. De rondvraag 'Hoe zit je erbij?'	44
4.3. Het bespreken van herstel	46
4.4. Samen het hoofdonderwerp bepalen	47
4.5. Het hoofdonderwerp bespreken	48
4.6. Vaker dan één keer stilstaan bij een onderwerp	51
4.7. Andere werkvormen dan een groepsgesprek	52
4.8. Veel voorkomende valkuilen	53
<b>5. Samen sterker met kartrekkers</b>	<b>55</b>
5.1. Waarom kartrekkers inzetten?	56
5.2. Taken van een kartrekker	57
5.3. Hoe begeleid je een kartrekker?	58
5.4. Of toch maar geen kartrekkers?	59
<b>6. De kracht van een herstelgerichte houding</b>	<b>61</b>

<b>7. Praktische tips voor lastige situaties</b>	<b>67</b>
7.1. Er worden weinig onderwerpen ingebracht	68
7.2. De rondvraag 'Hoe zit je erbij?' duurt te lang	69
7.3. Een deelnemer verstoort het groepsproces	70
7.4. Je krijgt leidinggevenden, teams of verwijzers niet mee	72
7.5. De opkomst is laag	73
7.6. Er zijn zorgelijke signalen bij een deelnemer	74
7.7. Er zijn conflicten binnen de groep	75
7.8. De groepssfeer belemmert het herstelproces	77
<b>8. Zorg ook goed voor jezelf</b>	<b>79</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>83</b>
Bijlage 1 - Voorbeeldflyer herstelwerkgroep	84
Bijlage 2 - Individuele ontwikkeling volgen met de NEL-vragenlijst	85
Bijlage 3 - Tevredenheid over de herstelwerkgroep evalueren	90
Bijlage 4 - Vier krachtige herstel oefeningen	94
Bijlage 5 - Vragen die het gesprek op gang brengen	104
Bijlage 6 - Als je meer wilt weten	108
Bijlage 7 - Omgaan met een gebrek aan steun	114
Bijlage 8 - Checklist voorbereiding	118
Bijlage 9 - Een cadeautje voor jou - Beeldkaarten	124

Scan de QR-code om naar deze digitale Praktijkgids te gaan



# Inleiding

## Hoe je deze praktijkgids kunt gebruiken

Wil je aan de slag met herstelwerkgroepen, of ben je er misschien al mee begonnen? Mooi! Met jouw inzet kun je echt iets betekenen voor anderen. Herstelgericht aanbod is hard nodig, omdat het nog niet overal beschikbaar is. Daarnaast zijn er in de hulpverlening vaak lange wachtlijsten waardoor mensen lang moeten wachten op ondersteuning. Met herstelwerkgroepen help je om meer mensen eerder te bereiken.

Speciaal voor jou hebben we deze praktijkgids ontwikkeld. Je vindt hierin informatie die je helpt bij de voorbereiding en uitvoering. Zie het als een steuntje in de rug waar je in de praktijk op kunt terugvallen. Gebruik wat voor jou op dat moment helpend is. Je hoeft ook niet alles te kunnen wat erin staat. Het belangrijkste is dat je met aandacht en enthousiasme de herstelwerkgroepen faciliteert. De rest groeit onderweg wel met je mee.

## Totstandkoming

Deze praktijkgids is ontwikkeld door een groep van ervaringsdeskundigen, opleiders, onderzoekers en geestelijk verzorgers. We hebben deze gids gemaakt omdat we zelf hebben ervaren dat herstelwerkgroepen veel kunnen betekenen voor mensen met ontwrichtende ervaringen. Tegelijkertijd merkten we dat er nog weinig toegankelijke informatie is over het opzetten en begeleiden van zulke groepen.

In de afgelopen twee jaar hebben we tijdens maandelijkse werksessies gewerkt aan het schrijven van deze praktijkgids. Onze eigen ervaringskennis en professionele kennis waren steeds het vertrekpunt, dat we vervolgens aanvulden met inzichten uit de literatuur. Om de gids zo bruikbaar mogelijk te maken, hebben we de inhoud meerdere keren tussentijds voorgelegd aan ervaringsdeskundigen buiten de redactiegroep, bijvoorbeeld tijdens congressen. Hun waardevolle feedback hebben we verwerkt.

## Leeswijzer

Om te beginnen gaan we in **hoofdstuk 1** in op een aantal belangrijke termen. We leggen bijvoorbeeld uit wat we precies bedoelen met een 'herstelwerkgroep'.

In **hoofdstuk 2** vind je een checklist voor je voorbereidingen. Van je eerste idee voor een nieuwe groep tot en met de afronding van de laatste bijeenkomst.

In **hoofdstuk 3** gaat het over de structuur van de bijeenkomsten: de startbijeenkomst(en), de vaste bijeenkomsten en de afsluitende bijeenkomst(en). Hoe kun je deze het beste indelen?

In **hoofdstuk 4** vind je tips voor het voeren van waardevolle gesprekken en het werken met verschillende werkvormen. We noemen ook een paar valkuilen, zodat je weet waar je op kunt letten.

Daarna volgt **hoofdstuk 5**, over de kartrekkers. Wat zijn kartrekkers binnen een herstelwerkgroep? Waarom is deze rol zo belangrijk? En hoe kun je deelnemers in deze rol goed begeleiden?

In de voorgaande hoofdstukken lees je al hoe belangrijk jouw rol is in de herstelwerkgroep. In **hoofdstuk 6** gaan we daar dieper op in. We bespreken het belang van een herstelgerichte houding en wat dat in de praktijk betekent. Dit is ook waardevolle informatie voor een eventuele niet-ervaringsdeskundige medefacilitator en voor de deelnemers.

Soms kom je in de praktijk ook uitdagingen tegen. In **hoofdstuk 7** bespreken we een aantal lastige situaties waar jij en de groep mee te maken kunnen krijgen. We geven je daarbij ook ideeën om hier op een goede manier mee om te gaan.

Tot slot gaat **hoofdstuk 8** over jouw welzijn. Een herstelwerkgroep faciliteren is niet niks. Daarom vind je in dit hoofdstuk tips om goed voor jezelf te zorgen en je eigen balans te bewaren.

Na de hoofdstukken vind je de **bijlagen**. Daar staan praktische hulpmiddelen zoals voorbeeldteksten, vragenlijsten en werkvormen.

# 1.

## Handig om vooraf te weten



## 1.1. Wat is een herstelwerkgroep?

In een herstelwerkgroep werken mensen met psychische of sociale problemen samen aan hun herstel. Ze doen dat tijdens een aantal bijeenkomsten. In de herstelwerkgroep die we in deze praktijkgids beschrijven, dragen groepsleden de onderwerpen zelf aan. Ook zijn ze gezamenlijk verantwoordelijk voor de inhoud, een veilige sfeer en het groepsproces. Een ervaringsdeskundige begeleider, de facilitator, ondersteunt hierbij en neemt op een gelijkwaardige manier deel aan de groep door ook eigen ervaringen te delen.

De herstelwerkgroep biedt deelnemers ruimte om hun eigen verhaal te vertellen en te luisteren naar anderen met vergelijkbare ervaringen. De nadruk ligt op het creëren van een omgeving zonder vooroordelen waar openheid, vertrouwen, (h)erkenning, begrip en wederzijdse steun centraal staan.

Naast het type herstelwerkgroep waar we in deze praktijkgids op ingaan, bestaan er ook andere vormen. Sommige herstelwerkgroepen werken met vooraf vastgestelde thema's, zoals het Wellness Recovery Action Plan (WRAP). Andere herstelwerkgroepen, zoals zelfhulpgroepen, draaien volledig op gelijkwaardigheid tussen de deelnemers, zonder een facilitator. Hoewel deze andere vormen ook waardevol zijn, gaan we daar in deze praktijkgids niet verder op in.

“

---

**Als iemand iets deelt, hoor je soms  
een zucht van herkenning door de  
groep gaan.**

---

- Deelnemer

”

## 1.2. Definitie van herstel

Herstel staat centraal in een herstelwerkgroep. Herstel gaat, zoals je waarschijnlijk al weet, niet over 'beter worden', maar over vragen als: 'Wat is mij overkomen?', 'Wat wil ik in mijn leven?', 'Wat geeft mijn leven betekenis?' en 'Hoe kan ik omgaan met wat niet meer beter wordt?' Een herstelproces draait om het zoeken naar een volwaardig bestaan, waarin je verder kunt kijken dan de problemen zelf.

De definitie van herstel, opgesteld door William Anthony, wordt veel gebruikt binnen de ggz en heeft ook ons geïnspireerd.

'Herstel is een intens, persoonlijk en uniek proces van verandering van iemands houding, waarden, gevoelens, doelen, vaardigheden en/of rollen. Het is een manier van leven, van het leiden van een bevredigend, hoopvol en zinvol leven mét de beperkingen als gevolg van psychiatrische handicaps. Herstel betekent je ontworstelen aan de rampzalige gevolgen van je psychiatrische toestand en ontwikkeling van een nieuwe betekenis en doel in je leven' (Anthony, 1993).

Wat in deze definitie vooral belangrijk is om mee te nemen, is dat herstel altijd persoonlijk is. Het gaat om grip krijgen op je leven en weer betekenis en hoop ervaren, ook als klachten blijven.

## 1.3. Het open karakter van dit type herstelwerkgroep

De herstelwerkgroep die wij beschrijven heeft, zoals eerder genoemd, een open karakter. Deelnemers bepalen samen de structuur van de bijeenkomsten en brengen onderwerpen in die te maken hebben met hun eigen herstelproces. Dat kunnen persoonlijke uitdagingen zijn, dagelijkse moeilijkheden of juist successen. Zo krijgt elke bijeenkomst een eigen invulling.

Een open karakter heeft verschillende voordelen:

- **Deelnemers bespreken wat voor hen belangrijk is.** Doordat ze zelf onderwerpen inbrengen, is de kans groot dat ze zich gehoord en gesteund voelen.
- **Er komen verschillende ervaringen en ideeën voorbij.** Je merkt als deelnemer dat je niet de enige bent met problemen. De één herkent jouw verhaal, de ander worstelt juist met iets heel anders. Dat geeft nieuwe inzichten en kan voor herkenning en verbondenheid zorgen.
- **De groep draagt samen de verantwoordelijkheid.** Iedereen denkt mee over de vorm en inhoud van de bijeenkomsten, wat de betrokkenheid vergroot.
- **Er is ruimte voor spontane inbreng.** Misschien kiest de groep er spontaan voor om de volgende keer samen te gaan wandelen, in plaats van het geplande onderwerp 'financiën' te bespreken. Dit houdt de groep levendig!

## 1.4. Onderlinge steun als motor voor herstel

Onderlinge steun is een sleutelbegrip in een herstelwerkgroep. Wanneer deelnemers met elkaar in gesprek gaan over persoonlijke thema's, ontstaat die steun vaak vanzelf. Dat maakt dat mensen zich gezien, gehoord en begrepen voelen, wat direct bijdraagt aan herstel. Groepsleden steunen elkaar door:

- te vertellen over hun herstel, inclusief de uitdagingen en hoe ze daarmee omgaan.
- actief te luisteren en begrip te tonen voor de verhalen van anderen.
- belangstelling te tonen, bijvoorbeeld in moeilijke perioden of om vooruitgang te benoemen.
- ervaringen te delen over wat hen geholpen heeft, zoals een boek, een bepaalde aanpak of ondersteuning die goed heeft gedaan.
- elkaar aan te moedigen om stappen te zetten in het herstelproces, bijvoorbeeld door doelen te stellen, actief deel te nemen aan bijeenkomsten of keuzes te maken die passen bij iemands herstel.

“

---

**Hier hoef ik mijn verhaal niet eerst helemaal uit te leggen; vaak is een half woord al genoeg.**

---

- Deelnemer

”

## 1.5. Jouw rol als facilitator

In een herstelwerkgroep werken mensen met verschillende psychische of sociale problemen samen aan hun herstel. Als facilitator heb jij daarbij een ondersteunende rol. Je helpt de groep op gang, bewaakt het proces en zorgt ervoor dat iedereen de ruimte krijgt. Je biedt houvast waar nodig, zonder inbreuk te doen op het eigenaarschap van de groep. In sommige situaties, zoals bij spanningen of onduidelijkheid, kun je jouw rol als gespreksleider meer op de voorgrond plaatsen.

Belangrijk is dat je als facilitator zelf ook meedoet. Je bent in eerste plaats groepslid, daarna facilitator. Door je eigen ervaringen te delen, leg je de basis voor een open en gelijkwaardige sfeer waarin deelnemers zich vrij voelen om hun verhaal te delen.

“

---

**Herstel betekent hier niet dat alles over moet zijn; het betekent dat je samen zoekt hoe je verder kunt.**

---

- Deelnemer

”

## 1.6. De kracht van herstelwerkgroepen

Uit onderzoek blijkt dat deelname aan herstelwerkgroepen verschillende voordelen heeft. Deelnemers ervaren vaak minder lijdensdruk, meer hoop en meer vertrouwen in de toekomst. Ze krijgen meer grip op hun leven en nemen actiever deel aan de samenleving. Veel deelnemers geven ook aan dat ze minder last hebben van psychische klachten en minder behoefte hebben aan professionele hulp. Een herstelwerkgroep is bovendien een waardevolle aanvulling op andere vormen van behandeling. Meer hierover lees je in bijlage zes.

Het succes van herstelwerkgroepen ontstaat niet zomaar. Drie onderdelen spelen daarbij een belangrijke rol:

- **Onderlinge steun.** De grootste kracht van een herstelwerkgroep zit in de onderlinge steun. Iemand die herstelt van een psychisch probleem of verslaving vindt vaak sneller begrip bij iemand die een vergelijkbare ervaring heeft.
- **Leren van elkaar.** Een ander belangrijk voordeel is dat deelnemers van elkaar kunnen leren. De inzichten uit persoonlijke verhalen zijn vaak praktischer en directer toepasbaar dan theorie of onderzoek. Door te horen hoe anderen met problemen omgaan, krijg je ideeën, motivatie en meer zelfvertrouwen om zelf stappen te zetten. Tegelijkertijd kun je met jouw ervaringen iets betekenen voor de andere deelnemers. Dat is een belangrijk ingrediënt voor herstel: het geeft je het gevoel dat je ertoe doet.
- **Een ondersteunende structuur.** Een herstelwerkgroep biedt een vaste structuur die helpt om actief met herstel bezig te zijn. Door regelmatig samen te komen en stil te staan bij het eigen proces, ontwikkelen deelnemers meer inzicht in zichzelf en meer grip op hun leven.

# 2.

**Ga goed voorbereid  
aan de slag met  
deze checklist**



Een goede voorbereiding is het halve werk. Deze checklist helpt je daarbij. Je vindt er verschillende aandachtspunten, van het kiezen van een geschikte ruimte tot het organiseren van steun. Zo voorkom je dat je iets belangrijks over het hoofd ziet. Niet alles zal op jouw situatie van toepassing zijn, maar door de lijst door te nemen sta je overal even bij stil. Wil je een verkorte printversie? Zie dan bijlage acht.

### **1. Bepaal de belangrijke personen om mee af te stemmen**

We raden je aan om in de voorbereidingsfase goed af te stemmen met de betrokkenen in je eigen organisatie. Denk hierbij aan leidinggevenden, inhoudelijk verantwoordelijken en teamleden. Vergeet ook niet om potentiële deelnemers te betrekken. Dit helpt om draagvlak te creëren en de herstelwerkgroep meer bekendheid te geven.

Controleer ook of er al vergelijkbare groepen zijn. Als dat zo is, neem contact op met de facilitators van deze groepen. Dit voorkomt overlap en maakt het makkelijker om deelnemers zo nodig door te verwijzen of ervaringen uit te wisselen.

Belangrijke personen om mee af te stemmen:

### **2. Beschrijf de doelgroep**

Denk goed na over wie je wilt helpen met deze groep. Voor wie is de groep bedoeld? Je kunt ervoor kiezen om een groep te starten rond een specifieke ervaring of probleem. Dat kan helpend zijn: deelnemers herkennen elkaars verhaal sneller en voelen zich mogelijk veiliger. Tegelijk is het belangrijk om je bewust te zijn van de mogelijke nadelen. Een smalle doelgroep kan onbedoeld uitsluiten of een stigmatiserend effect hebben.

Bedenk ook of je deelnemers van buiten je afdeling of organisatie wilt toelaten. Dit kan namelijk gevolgen hebben voor declaraties, rapportages en verantwoordelijkheden.

De herstelwerkgroep is bedoeld voor:

### 3. Bedenk op wie je kunt terugvallen bij moeilijke situaties

Soms kom je in situaties terecht die lastig zijn om alleen op te lossen. Denk aan zorgelijke signalen bij een deelnemer of een conflict tussen groepsleden. Zorg daarom dat je van tevoren weet bij wie je terecht kunt voor steun.

- Leidinggevende(n), namelijk:
- Directe collega('s), namelijk:
- Facilitator(s) van andere (herstel)werkgroepen, namelijk:
- Een intervisiegroep, namelijk:
- Anders, namelijk:

### 4. Beslis welke criteria je wilt hanteren voor deelname aan de groep

Wanneer is iemand geschikt voor de herstelwerkgroep? Het belangrijkste is dat iemand bereid is om in een groep aan herstel te werken. Ook moet de persoon passen binnen de doelgroep van jouw werkgroep. Zie ook punt twee.

Misschien twijfel je of iemand geschikt is voor de groep en overweeg je diegene af te wijzen. Doe dit niet te snel. Neem de tijd om na te denken over de volgende situaties, die vaak als reden worden genoemd om iemand niet toe te laten:

- Je ziet te veel symptomen van verslaving en/of de persoon is onder invloed. Dit kan op het eerste gezicht een belemmering lijken voor een waardevolle deelname, maar dat hoeft niet zo te zijn. Iemand kan zich, ondanks middelengebruik, toch constructief opstellen. Het gedrag is daarbij het belangrijkste uitgangspunt. Soms moet je dit criterium echter wel toepassen, bijvoorbeeld wanneer de organisatie abstinentie als eis stelt of om te voorkomen dat andere deelnemers getriggerd raken vanwege hun eigen verslaving.

- **Te veel psychische klachten.** Je maakt je zorgen over de ernst van iemands psychische klachten en vraagt je af of deelname haalbaar is. Ook hier geldt: het gedrag is het uitgangspunt. Zolang iemand anderen niet belemmert en openstaat voor contact, kan deelname juist heel waardevol zijn.
- **Je merkt een gebrek aan motivatie.** Dat baart je misschien wat zorgen, maar motivatie is een momentopname en kan groeien door positieve ervaringen. Het is belangrijk om deelnemers de kans te geven om enthousiast te worden tijdens het proces.

Welke van de volgende criteria vind jij belangrijk?

- Verwachtingen.** Heeft verwachtingen die aansluiten bij de opzet van de herstelwerkgroep.
- Zelfregulatie.** Kan zich fysiek en emotioneel voldoende beheersen.
- Actieve deelname.** Kan een bijdrage leveren aan de gespreks-  
onderwerpen.
- Taalvaardigheid.** Spreekt de Nederlandse taal voldoende.
- Aanwezigheid.** Kan regelmatig aanwezig zijn.
- Anders:**
- Anders:**

## 5. Beslis wie de facilitators worden

Je kunt ervoor kiezen om de groep alleen te geven, maar ook samen met iemand. Het meest gebruikelijk is om met z'n tweeën te werken. Zo kun je elkaar ondersteunen en aanvullen. Bovendien zorgt het voor continuïteit als een van jullie een keer niet kan.

Minstens één facilitator moet een ervaringsdeskundige zijn, omdat de herstelwerkgroep gericht is op lotgenotenondersteuning en herstel. De andere facilitator kan iemand zonder eigen ervaringsdeskundigheid zijn, zoals een ander type hulpverlener, een vrijwilliger of een stagiair. Belangrijk is dat deze persoon ervaring heeft met het begeleiden van groepen en bereid is om actief mee te doen, ook in het delen van persoonlijke ervaringen. Bereid de herstelwerkgroep samen voor, bijvoorbeeld met behulp van deze praktijkgids.

## 2. Ga goed voorbereid aan de slag met deze checklist

Je kunt ook kiezen voor één facilitator. Bijvoorbeeld als de groep klein is, kosten een rol spelen of er geen medefacilitator beschikbaar is. Een andere reden kan zijn dat de groepssfeer gelijkwaardiger wordt, omdat er dan maar één persoon extra verantwoordelijkheden heeft. Eén facilitator vraagt wel wat meer van je. Je moet dan wel voldoende ervaring hebben met het begeleiden van groepen.

- 1 ervaringsdeskundige
- 2 ervaringsdeskundigen
- 1 ervaringsdeskundige en 1 andere hulpverlener
- 1 ervaringsdeskundige en 1 vrijwilliger/stagiair
- Anders:

## 6. Bepaal waar je de herstelwerkgroep wilt organiseren

De locatie waar jullie samenkomen, heeft invloed op de kwaliteit van de bijeenkomsten. Is er genoeg ruimte en rust? Is het sfeervol? Hieronder vind je een aantal criteria die je kunnen helpen bij het kiezen van een geschikte plek.

- Korte afstand.** Weinig reistijd of uitdagingen onderweg bevorderen de opkomst.
- Makkelijk te bereiken.** Goede verbindingen met het openbaar vervoer en voldoende (gratis) parkeergelegenheid maken de bijeenkomst laagdrempeliger.
- Voldoende privacy.** Deelnemers kunnen zo vrijuit praten over hun ervaringen zonder zich bekeken of beluisterd te voelen.
- Flexibiliteit.** De ruimte kan worden aangepast aan de behoeften van de groep.
- Voldoende fysieke ruimte.** Persoonlijke ruimte is belangrijk om je comfortabel te voelen.
- Rustige sfeer.** Dit kan helpen om deelnemers op hun gemak te stellen en hun gevoel van veiligheid te vergroten.
- Voldoende faciliteiten.** Denk aan beamer, flap-over, koelkast en koffie/thee. Dit maakt de bijeenkomsten makkelijker en comfortabeler.
- Toegankelijkheid.** Zo sluit je geen mensen onbedoeld uit. Denk aan deelnemers met een fysieke beperking (denk ook aan het toilet).
- Daglicht.** Natuurlijk licht heeft een positieve invloed op de stemming.
- Beschikbaarheid.** Sommige momenten van de week kunnen voor de doelgroep mogelijk meer geschikt zijn dan andere momenten.
- Prijs.** Kosten kunnen een obstakel vormen bij je leidinggevende. Belangrijk om hier al in een vroeg stadium helderheid over te hebben.
- Comfortabele wachtruimte.** Voor deelnemers die iets vroeg arriveren. Het is niet prettig om ergens in een gang of buiten te moeten wachten zonder zitplaatsen, totdat iemand met een sleutel komt.
- Anders:**
- Anders:**

## 7. Kies je voor een ruimte binnen je eigen organisatie, of juist voor een externe locatie?

Hieronder vind je een aantal overwegingen bij beide opties.

### Een ruimte intern:

- Is vaak makkelijk planbaar.
- Is vaak kosteloos.
- Is makkelijker te bereiken voor deelnemers van de betreffende organisatie.
- Is al bekend bij deelnemers waardoor het veiliger kan aanvoelen.

### Een ruimte extern:

- Geeft de deelnemer wellicht meer het gevoel 'burger' te zijn dan 'cliënt'.
- Biedt de mogelijkheid even los te komen van (eventueel negatieve) ervaringen binnen de organisatie.
- Buiten de deur is soms meer aanbod van locaties die aansluiten bij de behoeften van de groep.

- 
- Binnen de organisatie
- 
- 
- Buiten de organisatie

## 8. Bepaal het gewenste aantal deelnemers

Het voordeel van kleine groepen is de ruimte voor persoonlijke aandacht. Sommige mensen ervaren ook meer veiligheid. Aan de andere kant levert een grotere groep meer meningen, ervaringen en achtergronden op, wat kan leiden tot extra gespreksonderwerpen en inzichten.

Een herstelwerkgroep kan al effectief zijn met slechts vier deelnemers. Het is dan wel verstandig om er minstens zes te werven. Het komt namelijk nogal eens voor dat iemand zich afmeldt of relatief snel stopt.

- 
- Klein. 4 - 7 deelnemers
- 
- 
- Middel. 8 - 11 deelnemers
- 
- 
- Groot. 12 - 15 deelnemers

## 9. Stel vast of de herstelwerkgroep een open, semi-open of besloten groep wordt

Je kunt kiezen voor een open, semi-open of besloten groep. In een open groep zijn deelnemers vrij om gedurende de verschillende bijeenkomsten in te stromen of te stoppen. Bij een semi-open groep, een middenweg, zijn er bepaalde momenten waarop nieuwe leden kunnen aansluiten. Bij een besloten groep werk je met een vaste groep.

Mogelijke voordelen van de verschillende opties:

- **In een open groep** is er geen vast begin en eind. De deelnemers kunnen instromen op een door hen zelf gekozen moment. Er zijn dan telkens nieuwe inzichten en verhalen. Dat kan groepsgesprekken interessanter maken en deelnemers laten zien dat er verschillende manieren van denken zijn. Groepsleden met ervaring kunnen ook een voorbeeldfunctie vervullen voor de nieuwkomers.
- **Een semi-open groep** betekent dat je af en toe nieuwe leden toelaat, bijvoorbeeld elke zes weken. Dit combineert tot op zekere hoogte de positieve kanten van open en gesloten groepen.
- **Een besloten groep** versterkt de band en zorgt voor vertrouwelijkheid tussen de groepsleden. Omdat ze zich als groep samen ontwikkelen, voelen ze zich mogelijk veiliger om persoonlijke ervaringen te delen.

- Open
  - Semi-open
  - Besloten

## 10. Bepaal de lengte van een bijeenkomst

De lengte van een bijeenkomst heeft invloed op de inhoud. Je wilt genoeg tijd hebben om ervaringen te delen en met elkaar in gesprek te gaan. Tegelijk wil je voorkomen dat deelnemers te vermoeid raken. Het is dus de kunst om hierin een goede balans te vinden. Houd bij het bepalen van de lengte rekening met pauzes.

- 1,5 uur
- 2 uur
- 2,5 uur
- Anders:

### 11. Stel de frequentie vast

Regelmaat helpt om deelnemers betrokken te houden. Wekelijks of één keer per twee weken op een vast moment is wenselijk.

- Eén keer per week
- Eén keer per twee weken
- Anders:

### 12. Overweeg of je deelnemers een rol wilt geven als kartrekker

Een kartrekker is een groepslid dat tijdelijk een paar taken van de facilitator overneemt. Door kartrekkers in te zetten, stimuleer je de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor het functioneren van de groep. Soms is het slim om eerst even aan te voelen hoe de groep zich ontwikkelt, voordat je kartrekkers inzet. Naarmate de groep langer bij elkaar is en meer vertrouwd raakt, kun je alsnog samen besluiten om hiermee te starten.

- Ja (zie hoofdstuk 5 voor meer informatie)
- Nee
- Misschien later

### 13. Bereik je potentiële deelnemers

Er zijn verschillende manieren om deelnemers te werven. Kies wat past bij jouw situatie en doelgroep:

- **Benader mensen rechtstreeks.** Zo kun je meteen extra informatie geven en bouw je sneller een persoonlijke band op.
- **Informeer collega's en andere potentiële verwijzers.** Denk aan teamleden, huisartsen, psychologen of psychiaters. Via hen kun je meerdere mensen bereiken.
- **Gebruik aanvullende communicatiemiddelen.** Bijvoorbeeld een flyer, poster, bericht in de wijkkrant of op sociale media.

Wie wil je bereiken?

- Potentiële deelnemers
- Verwijzers
- Anders:

Kies welke communicatiemiddelen je wilt gebruiken:

- Flyer (zie voor een voorbeeld bijlage één)
- Poster
- Presentatie
- Communicatie via internet, sociale media en (wijk)krant
- Anders:

### 14. Maak van tevoren kennis met de deelnemer(s)

Een kennismakingsgesprek vooraf is aan te raden. Vaak gebeurt dit individueel, maar groepsgewijs kan ook. Met een kennismakingsgesprek kun je samen kijken of iemand past bij de herstelwerkgroep. Voor deelnemers is het ook prettig om alvast iemand te kennen en te weten wat hen te wachten staat. Het liefst spreek je elkaar live, maar telefonisch of digitaal kan ook als dat beter uitkomt voor de deelnemer of jou.

Live individueel gesprek

- Live groepsbijeenkomst
- Telefonisch of digitaal gesprek
- Geen kennismakingsgesprek van tevoren

### **15. Stel vast of je moet rapporteren**

In sommige gevallen ben je verplicht om individueel te rapporteren, bijvoorbeeld voor het declareren van kosten. Vertel tijdens het kennismakingsgesprek dat je rapporteert over deelname aan de herstelwerkgroep en leg uit hoe je dat doet. Het is belangrijk dat deelnemers dit vooraf weten.

- Wel rapporteren
- Niet rapporteren

### **16. Beslis of je de individuele ontwikkeling wilt volgen met een vragenlijst**

Je kunt ervoor kiezen om de ontwikkeling van deelnemers te volgen met een vragenlijst. Het voordeel daarvan is dat je over een langere periode kunt zien of er verandering optreedt en op welke gebieden.

Voor deelnemers is het vaak bemoedigend om terug te kijken op hun herstelproces. Veel mensen vergeten met welke uitdagingen ze bij de start te maken hadden en wat hen sindsdien geholpen heeft. Soms ligt de focus vooral op één specifiek gebied, terwijl er op andere vlakken óók vooruitgang is geboekt. Dat wordt vaak pas duidelijk bij het invullen of bespreken van de vragenlijst.

- Wel de individuele ontwikkeling volgen (zie bijlage twee)
- Niet de individuele ontwikkeling volgen

### **17. Bepaal hoe je de tevredenheid van de deelnemers wilt evalueren**

Het is belangrijk om regelmatig de tevredenheid binnen de groep te evalueren. De herstelwerkgroep moet blijven aansluiten bij wat deelnemers nodig hebben. Is dat niet meer het geval? Dan is het tijd om samen te kijken naar wat er anders kan.

Er zijn verschillende manieren om te evalueren:

- **Je kunt dit mondeling doen**, bijvoorbeeld samen in de groep. Het voordeel is dat het spontaan en zonder veel voorbereiding kan plaatsvinden. Het geeft ruimte om direct met elkaar in gesprek te gaan en vragen toe te lichten.
- **Een schriftelijke evaluatie** heeft weer als voordeel dat iedereen rustig kan nadenken en minder wordt beïnvloed door wat anderen zeggen. Het kost wel wat meer voorbereidingstijd. De uitkomsten bespreek je daarna ook in de groep.

- Mondeling tevredenheid evalueren
- Met vragenlijst tevredenheid evalueren (zie bijlage drie)

### **18. Stel vast of je budget nodig hebt**

Houd rekening met verschillende kostenposten, zodat je deze van tevoren kunt laten goedkeuren, zoals:

- **Huur van de ruimte**. Tenzij je gratis een locatie kunt gebruiken, is dit een belangrijke kostenpost.
- **Koffie/thee/koekjes**. Voor de pauzemomenten tijdens de bijeenkomsten.
- **Eventuele materialen**. Denk aan werkbladen, pennen en andere materialen die nodig zijn voor activiteiten.
- **Afsluitende bijeenkomst/afscheid deelnemers**. Kosten voor een speciale afsluiting of kleine attentie voor deelnemers die de groep verlaten.

Kosten:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### 19. Ben ik er zelf klaar voor?

Een herstelwerkgroep begeleiden vraagt ook iets van jou als facilitator. Neem daarom even de tijd om stil te staan bij de vraag: ben ik er klaar voor? Hoe gaat het met mij op dit moment? Heb ik genoeg zelfvertrouwen en de juiste vaardigheden in huis? En wat past het beste: neem ik zelf het voortouw, of is het verstandig om eerst samen op te trekken met een ervaren facilitator?

- Ja, ik ben er klaar voor
- Nog niet helemaal

Wat houdt me tegen:

- 
- 
- 

Mogelijke acties:

- 
- 
- 

**Let wel:** niets in deze checklist staat vast. In de praktijk maak je vaak met de groepsleden andere keuzes dan je in het begin hebt uitgestippeld. Dat is niet alleen prima: dat is juist de bedoeling.

# 3.

## Ideeën voor een goede structuur



## 3.1. De startbijeenkomst(en)

Een goede structuur helpt om de bijeenkomsten overzichtelijk en prettig te laten verlopen. Hoewel je de indeling samen met de groep bepaalt, geven we je in dit hoofdstuk alvast een paar ideeën om je op weg te helpen.

Binnen de herstelwerkgroepen onderscheiden we drie soorten bijeenkomsten:

- De startbijeenkomst(en)
- De vaste bijeenkomsten
- De afsluitende bijeenkomst(en)

In [paragraaf 3.4](#) geven we je ook nog een aantal tips voor het moment direct na afloop van een bijeenkomst. Deelnemers willen dan soms nog iets vragen of delen.

De startbijeenkomst vormt de basis voor het echte werk. De deelnemers leren elkaar kennen en vertellen iets over zichzelf en wat hen naar de groep brengt. Jullie bespreken ook wat de herstelwerkgroep inhoudt en maken samen de eerste groepsafspraken.

Als facilitator speel je in deze beginfase een sleutelrol. Jouw houding heeft veel invloed op de sfeer in de groep. Heet iedereen hartelijk welkom en geef persoonlijke aandacht, zodat de groepsleden zich snel op hun gemak voelen.

De startbijeenkomst(en) kun je opdelen in drie onderdelen:

1. De introductie
2. De kennismakingsronde
3. Het maken van groepsafspraken

### **De introductie**

Geef vóór de kennismaking een korte introductie over jezelf en over de principes van de herstelwerkgroep. Dit schept duidelijkheid en draagt bij aan een veilige sfeer.

Ga bijvoorbeeld als volgt te werk:

- **Jezelf voorstellen.** Stel jezelf voor en vertel hoe je persoonlijk betrokken bent geraakt bij deze groep.
- **Je dubbele rol uitleggen.** Leg uit dat je zowel facilitator bent als deelnemer.
- **Introduceer het begrip 'herstel'.** Zie hiervoor ook paragraaf 1.2. Wat bedoelen we hiermee? Herstellen is iets anders dan genezen of alle problemen oplossen.
- **Principes van de herstelwerkgroep.** Leg aan de deelnemers de belangrijkste uitgangspunten van de herstelwerkgroep uit:
  - Herstel staat centraal in de gesprekken.
  - Deelnemers dragen samen de verantwoordelijkheid voor het goed functioneren van de bijeenkomsten.
  - De onderwerpen worden door de deelnemers bepaald.
  - Deel alleen wat je zelf wilt. Voel je nooit verplicht om meer te vertellen dan prettig voelt.
  - Als je ergens mee zit, bespreek dat in de groep of één-op-één met de facilitator(s).
  - Groepsleden kunnen (tijdelijk) de rol van facilitator op zich nemen als kartrekker. Zij krijgen daarbij ondersteuning wanneer dat nodig is.

### **De kennismakingsronde**

Na de introductie kun je met de kennismakingsronde starten. Een goede eerste kennismaking zorgt ervoor dat deelnemers zich veilig voelen. Neem hiervoor de tijd.

Enkele voorbeeld-kennismakingsvragen:

- **'Waarom ben je hier?'** Deze vraag helpt om ieders motivatie te begrijpen en biedt de ruimte voor een persoonlijk verhaal.
- **'Wat hoop je hier te vinden of te leren?'** Hiermee kunnen deelnemers hun verwachtingen uitspreken, wat helpt om richting te geven aan de groep.
- **'Zijn er punten waar we rekening mee kunnen houden?'** Bespreek elkaars 'persoonlijke handleiding'. Geef hierbij ook een voorbeeld over jezelf, zoals: 'Ik vind het lastig om andere mensen aan te kijken'. Of: 'Ik zeg soms iets zonder erbij na te denken. Ik probeer daarop te letten, maar neem het me niet kwalijk als het soms toch gebeurt'.

Je kunt ook creatieve werkvormen gebruiken om elkaar beter te leren kennen. Denk bijvoorbeeld aan de 'sleutelboswerkvorm', waarbij de leden iets over zichzelf vertellen aan de hand van hun sleutelbos. Of organiseer een speeddatesessie met luchtige vragen om op een ontspannen manier meer over elkaar te ontdekken.

Afhankelijk van de vorm die je kiest, is het handig om de tijd goed in de gaten te houden. Soms vliegt de tijd voorbij. Spreek daarom van tevoren een tijdslimiet af, bijvoorbeeld vijf minuten per persoon. Beslis samen wie de tijd bijhoudt, zodat het voor iedereen te doen blijft.

#### **Het maken van groepsafspraken**

Besteed voldoende tijd aan het gezamenlijk opstellen van groepsafspraken. Deze afspraken geven deelnemers houvast en zorgen voor een veilige sfeer. Ze vergroten ook de betrokkenheid. Vraag of groepsleden ervaring hebben met andere groepen en wat zij daar prettig of juist lastig aan vonden. Vaak komen er later nog nieuwe afspraken bij. Geef daarom aan dat de lijst altijd kan worden aangevuld. Schrijf de afspraken op, bijvoorbeeld op een flap-over, zodat je er later op kunt terugkomen. Je kunt dit proces gerust over meerdere bijeenkomsten verspreiden.

Voorbeelden van groepsafspraken zijn:

- **Op tijd komen.** Lukt dat soms niet, dan spreken we af hoe we daarmee omgaan.
- **Telefoons uit.** Tenzij we samen iets anders afspreken.
- **Hoe we met elkaar omgaan.** We behandelen elkaar met respect, laten elkaar uitpraten en respecteren elkaars mening.
- **Advies geven.** We geven geen ongevraagd advies.
- **Privacy.** Wat we in de groep bespreken, blijft binnen de groep.
- **Eigen grenzen.** Iedereen bepaalt zelf of en wat diegene wil delen.
- **Je veilig voelen.** Voel je je onprettig in de groep, dan kun je dat bespreken in de groep of met de facilitator.
- **Contact buiten de groep.** Willen we ook buiten de bijeenkomsten contact? Zo ja, met welk doel en op welke manier?

### **Afspraken over privacy**

Bespreek met de groep hoe belangrijk privacy is. Wat in de groep wordt gedeeld, blijft in principe binnen de groep. Iedereen draagt zo bij aan een veilige sfeer. Tegelijk is het begrijpelijk dat een deelnemer soms de behoefte heeft om iets met iemand buiten de groep te bespreken. Geef aan dat dit mag, zolang het verhaal anoniem blijft en het gesprek vooral gaat over de eigen beleving of het eigen proces. Bespreek ook praktische situaties. Wat doe je bijvoorbeeld als je iemand uit de groep op straat tegenkomt?

Er kunnen uitzonderingen zijn op vertrouwelijkheid. Bijvoorbeeld wanneer je je zorgen maakt over iemands veiligheid en de herstelwerkgroep vanuit een behandelafdeling wordt georganiseerd. In zo'n situatie kan het nodig zijn om dit met een collega te bespreken of ben je zelfs verplicht om een melding te doen. Leg daarbij uit dat je de betreffende persoon altijd zoveel mogelijk betreft, zodat die weet wat er gebeurt.

Zeg bijvoorbeeld:

'Alles wat hier besproken wordt, blijft binnen de groep, tenzij ik me echt zorgen maak om je. In dat geval overleg ik met een zorgprofessional. Als dat kan, bespreek ik dat eerst met jou.'

“

---

**Doordat ik kon meedenken over de structuur, voelde het meer als mijn groep.**

---

- Deelnemer

”

## 3.2. De vaste bijeenkomsten

Hieronder vind je enkele ideeën voor de indeling van een vaste bijeenkomst. Je kunt dit ter inspiratie gebruiken. Kies de onderdelen uit die aansluiten bij de wensen van de deelnemers en vul aan als dat nodig is.

**1. Kennismaking nieuwe deelnemers** (indien van toepassing) Neem bij nieuwkomers opnieuw de tijd om kennis te maken, de groepsafspraken te bespreken en waar nodig aan te passen. Zo voelen zij zich welkom en weten zij wat er van hen wordt verwacht.

### 2. Terugblik op de vorige bijeenkomst

Vraag of er sinds de vorige bijeenkomst iets is blijven hangen, zoals gedachten, gevoelens of nieuwe inzichten. Willen deelnemers daar iets over delen?

### 3. Rondvraag: 'Hoe zit je erbij?'

Begin met de vraag: 'Hoe zit je erbij?' Zo krijg je een indruk van hoe deelnemers zich op dat moment voelen en het kan nieuwe gespreksonderwerpen opleveren.

### 4. Pauze

Let ook tijdens de pauze op hoe het met iedereen gaat. Houd de sfeer in de gaten en wees beschikbaar als iemand even iets kwijt wil.

### 5. Energizer of ontspanningsoefening

Soms kan het helpen om de energie in de groep te activeren of juist te laten zakken. Je kunt daarom kiezen voor een korte energizer of ontspanningsoefening, afhankelijk van wat de groep op dat moment nodig heeft. Op internet zijn veel ideeën te vinden om mee aan de slag te gaan.

### 6. Het hoofdonderwerp bespreken

Laat een deelnemer het hoofdonderwerp introduceren. Vraag de groep naar ervaringen en ideeën over dit onderwerp. Bied iedereen de ruimte om bij te dragen, maar dwing niemand. Zie hiervoor hoofdstuk vier voor meer informatie.

### **7. Onderwerp voor de volgende keer bepalen**

Mist er nog een hoofdonderwerp voor de volgende bijeenkomst? Vraag de groep om ideeën. Misschien kwamen er vandaag al goede onderwerpen langs. Is er iemand die het leuk vindt om het onderwerp voor te bereiden?

### **8. Nabespreken kartrekkersrol (indien van toepassing)**

Evalueer de ervaring van de kartrekker in de groep. Dit is zowel waardevol voor de kartrekker als voor de groep.

### **9. Kartrekker voor de volgende keer (indien van toepassing)**

Geef deelnemers de kans om tijdens de volgende bijeenkomst een actieve rol te pakken als kartrekker. Zo kunnen zij oefenen met het nemen van verantwoordelijkheid.

### **10. Afsluiting 'Hoe ga je naar huis?'**

Stimuleer reflectie op de bijeenkomst en zorg voor een zo positief mogelijke afronding.

### **11. Gezamenlijk opruimen**

Ruim samen de kopjes op. Vele handen maken licht werk en het versterkt het gevoel van gelijkwaardigheid.

“

---

**Die vaste onderdelen van de bijeenkomsten helpen mij. Ik hoef niet elke keer opnieuw uit te vinden hoe het hier werkt.**

---

- Deelnemer

”

### 3.3. De afsluitende bijeenkomst(en)

Besteed speciale aandacht aan de afsluitende bijeenkomst(en). Het mag best een beetje feestelijk zijn. Het is een moment om stil te staan bij wat iedereen heeft bereikt en waar de deelnemers samen aan hebben gewerkt. Laat ook weten dat het normaal is dat afscheid nemen moeilijk kan zijn en dat dit in de groep besproken kan worden.

In een besloten groep is de afsluitende bijeenkomst de laatste sessie. In een doorlopende groep gaat het om het moment dat een deelnemer afscheid neemt.

Tips voor de afsluitende bijeenkomst van een besloten groep:

- **Maak er een feestje van.** Bedenk samen een leuke activiteit, zoals samen eten of iets creatiefs doen, bijvoorbeeld het maken van een gezamenlijk kunstwerk.
- **Terugkijken.** Blick samen terug en evalueer de ervaringen.
- **Vooruitkijken.** Bespreek voornemens en persoonlijke doelen voor de toekomst.
- **Wees persoonlijk.** Geef ruimte voor iets persoonlijks.
- **Regel iets lekkers.** Samen iets eten of drinken maakt het moment extra gezellig.

Tips voor het afscheid nemen van een deelnemer in een doorlopende groep:

- **Groei delen.** Laat de vertrekkende deelnemer delen wat de groep hem of haar heeft gebracht.
- **Iets meegeven.** Vraag de anderen om een persoonlijke boodschap mee te geven, zoals positieve feedback.
- **Samen iets maken.** Maak een kaart of een boekje met persoonlijke boodschappen van de groep. Stel daarbij een gerichte vraag om het schrijven makkelijker te maken, bijvoorbeeld: Welke goede eigenschap van deze persoon is jou opgevallen?
- **Regel ook hier iets lekkers.**

## 3.4. Tips voor direct na de bijeenkomst

Na de bijeenkomst willen sommige deelnemers nog graag even persoonlijk contact met je. Enkele tips om hiermee om te gaan:

- **Houd er rekening mee.** Reserveer wat extra tijd voor individuele gesprekken na de officiële eindtijd van de herstelwerkgroep.
- **Check je 'batterij'.** Als je merkt dat je te moe bent, geef dan duidelijk je grenzen aan en verwijfs door naar een ander moment of persoon.
- **Houd het kort.** Bied een luisterend oor wanneer dat nodig is, maar houd het beperkt. Maak eventueel een afspraak voor een ander tijdstip.
- **Stimuleer onderlinge steun.** Moedig deelnemers aan om steun bij elkaar te zoeken. Het is dan ook prima als zij na de bijeenkomst onderling nog wat napraten.
- **Buddysysteem.** Overweeg het opzetten van een buddysysteem. Dit betekent dat elke deelnemer gekoppeld is aan een andere deelnemer voor extra steun aan elkaar.
- **Verwijs door.** Als iemand meer ondersteuning nodig heeft dan je kunt bieden, verwijfs dan door naar andere hulpverlening.
- **Wees open.** Wees duidelijk over je eigen beschikbaarheid. Zo voorkom je overbelasting en het geeft duidelijkheid aan de deelnemers.

“

---

**Ik vind het fijn om een structuur te hebben,  
maar ook om samen te kunnen beslissen  
daarvan af te wijken.**

---

- Facilitator

”

# 4.

## Voer gesprekken die verbinden



## 4.1. Het individuele kennismakingsgesprek vooraf

Als facilitator voer je verschillende soorten gesprekken. Dit doe je meestal in een groep. In dit hoofdstuk geven we je tips om deze gesprekken op een herstelgerichte manier te voeren. We kijken ook naar andere werkvormen dan alleen het groepsgesprek. Niet iedereen vindt het namelijk makkelijk om zich in woorden uit te drukken. Een beetje afwisseling houdt het bovendien levendig!

### Waar het individueel kennismakingsgesprek voor is bedoeld

Om te beginnen is er het kennismakingsgesprek vooraf. Dit gesprek heeft verschillende voordelen:

- **Veilig binnenkomen.** Het helpt om de deelnemer op zijn gemak te stellen. Voor veel mensen is het spannend om zich bij een groep aan te sluiten. Door alvast iets te horen over de groep en een bekend gezicht te zien, wordt de stap kleiner.
- **Weten wat iemand nodig heeft.** Je hoort wat iemands behoeften en verwachtingen zijn en kunt samen verkennen of de groep daarbij aansluit. De informatie uit dit gesprek helpt je om in de bijeenkomsten beter aan te sluiten bij wat iemand nodig heeft.
- **Past deze groep?** Je kunt nagaan of de deelnemer past bij de criteria die voor de groep zijn opgesteld.

### Aandachtspunten voor het kennismakingsgesprek

Houd rekening met de volgende aandachtspunten:

- **Wees vooraf duidelijk.** Laat van tevoren weten waar het gesprek voor bedoeld is, met wie het plaatsvindt en hoelang het duurt.
- **Bespreek aan het begin van het gesprek nogmaals het doel.** Dit helpt de deelnemer om te begrijpen wat hij/zij kan verwachten, waardoor het gesprek meer ontspannen verloopt.
- **Bespreek eventuele spanning rondom deelname.** Vraag of de deelnemer het spannend vindt en zo ja waar dat in zit.
- **Leg uit wat de groep inhoudt.** Vertel wat de herstelwerkgroep is, wat het doel is en hoe de bijeenkomsten verlopen. Benadruk dat het een

veilige plek is om ervaringen te delen en elkaar te ondersteunen, zonder verplichtingen. Geef aan dat iedereen in zijn of haar eigen tempo mag meedoen en dat luisteren net zo waardevol is als praten.

- **Stel tijdens het gesprek open vragen, zoals:**
  - 'Wat maakt dat je interesse hebt in deze groep?'
  - 'Wat is op dit moment belangrijk voor jou?'
  - 'Waar hoop je op in deze groep?'
  - 'Zijn er dingen waar we rekening mee moeten houden in de groep?'
  - 'Bij wie kun je terecht voor steun?'
- **Deel gerust een eigen ervaring als dat passend is.** Soms kan het helpen om bij een vraag eerst zelf een ervaring te delen. Dit kan het gesprek openen en de ander uitnodigen om zich ook open te stellen. Bij de vraag of er dingen zijn om rekening mee te houden, kun je een voorbeeld geven, zoals: 'Ik heb de neiging om soms veel te praten. Geef het gerust aan als je dat lastig vindt'.
- **Wees zo aandachtig mogelijk.** Leg je telefoon weg en overweeg om geen aantekeningen te maken, zodat de deelnemer zich echt gehoord voelt.
- **Sluit duidelijk af.** Zorg voor een heldere afronding: kan de persoon meedoen? Zo ja, wanneer en waar? Of volgt daar nog informatie over? Zo nee, leg rustig uit waarom deelname nu niet passend is en denk mee over wat op dit moment wel helpend kan zijn.

### **Een vragenlijst overwegen**

Als het duidelijk is dat de deelnemer gaat starten, kun je overwegen een vragenlijst te laten invullen over het huidige herstelproces (zie bijlage twee voor een voorbeeldvragenlijst). Hiermee leg je een vertrekpunt vast. Later in het traject kan dezelfde vragenlijst opnieuw één of meerdere keren worden ingevuld. Zo volg je samen de stappen die zijn gezet. Dit kan deelnemers inzicht, hoop en motivatie geven. Een vragenlijst kan ook inspiratie opleveren voor gespreksthema's in de groep.

### **Noem het geen intake**

Noem het kennismakingsgesprek liever geen intake. Dat klinkt al snel alsof je aan voorwaarden moet voldoen of een test moet doorstaan. Dat vindt niemand prettig. Breng het liever op een laagdrempelige manier: jij vertelt iets over de groep en de deelnemer deelt waarom hij of zij interesse heeft. Samen kijk je vervolgens of de groep een goede match is.

## 4.2. De rondvraag ‘Hoe zit je erbij?’

De rondvraag, ook wel het rondje ‘Hoe zit je erbij?’ genoemd, is een vast onderdeel van de herstelwerkgroep. Het helpt om te horen hoe iedereen zich voelt en wat er speelt. Dat levert vaak waardevolle aanknopingspunten op voor het gesprek van vandaag of de volgende keer.

Tips voor deze rondvraag:

- **Begin met dringende punten.** Begin met de vraag: ‘Heeft iemand een belangrijk punt dat voorrang moet krijgen?’ Dit zorgt ervoor dat belangrijke onderwerpen meteen aandacht krijgen.
- **Laat deelnemers zelf het initiatief nemen.** Probeer te voorkomen dat je mensen aanwijst om te reageren. Geef iedereen de ruimte om op een eigen moment iets in te brengen. Soms blijft het even stil nadat je een vraag hebt gesteld. Dat is niet erg, laat de stilte er even zijn. Je kunt rustig vragen: ‘Is er niemand die hier iets over wil zeggen?’ Blijft het daarna stil? Dan kun jij (of je medefacilitator) zelf iets delen om het gesprek op gang te helpen.
- **Bewaak de tijd.** Het is belangrijk dat iedereen de ruimte krijgt om iets te zeggen. Zeker in grotere groepen helpt het om de tijd eerlijk te verdelen. Spreek vooraf af hoeveel tijd er per persoon is, bijvoorbeeld vijf minuten. Houd je hier ook aan. Komt er een onderwerp naar voren dat meer tijd vraagt? Spreek dan af om er later in de bijeenkomst op terug te komen.
- **Stel open vragen.** Om deelnemers te stimuleren hun ervaringen en gevoelens te delen, kun je open vragen stellen, zoals:
  - ‘Hoe voel je je op dit moment?’
  - ‘Wat heeft je de afgelopen tijd beziggehouden?’
- **Help bij verdieping.** Soms geeft een groepslid alleen feitelijke informatie, zoals ‘Het gaat goed’. Vraag dan door naar hun gevoelens en gedachten. Bijvoorbeeld: ‘Wat maakt dat het goed gaat?’ of ‘Wat betekent ‘goed’ voor jou?’
- **Let op lichaamstaal.** Sommigen vinden het lastig om zich met woorden uit te drukken. Let daarom ook op de lichaamstaal. Als iemand stil blijft, kun je die persoon voorzichtig uitnodigen om iets te delen, maar dwing niemand.

- **Voorkom ongevraagd advies.** Let erop dat deelnemers niet zomaar tips of adviezen geven als daar niet om gevraagd is. Dat is vaak goed bedoeld, maar kan averechts werken. Vaak willen mensen gewoon hun verhaal kwijt, zonder meteen oplossingen te horen.

“

---

**Stilte is vaak mijn belangrijkste interventie.  
Juist als ik niets zeg, ontstaat er ruimte  
voor het echte gesprek.**

---

- Facilitator

”

## 4.3. Het bespreken van herstel

Herstel staat centraal in elke herstelwerkgroep. Door het thema regelmatig te bespreken, ontdekken deelnemers wat voor hen belangrijk is. Als het goed is, heb je dit onderwerp al geïntroduceerd in de eerste bijeenkomsten.

Er zijn veel manieren om het over herstel te hebben. Je kunt dat doen via groepsgesprekken of met oefeningen die gericht zijn op zelfreflectie. Om je op weg te helpen, vind je in bijlage vier verschillende herstel oefeningen.

Tips om het thema herstel te bespreken:

- **Definitie herstel bespreken.** Schrijf de definitie van herstel op een flap-over en bespreek die samen. Al snel merk je dat herstel voor iedereen anders is, maar dat er ook overeenkomsten zijn.
- **Fasen van herstel uitleggen.**
  1. Je overweldigd voelen door de problemen
  2. Hiermee worstelen
  3. Ermee leren leven
  4. Uiteindelijk voorbij deze moeilijkheden kunnen komenDit helpt groepsleden om beter te begrijpen wat ze doormaken en hoe ze elkaar kunnen ondersteunen. Een vraag die je kunt stellen is: 'In welke fase van herstel denk jij dat je op dit moment zit en waar merk je dat aan?'
- **Persoonlijke ervaringen met herstel bespreken.** Bespreek wat herstel voor hen betekent en waar ze nu staan in dat proces. Hier kun je thema's uit afleiden: zelfrespect, nieuwe doelen, betekenis in het leven, gezondheid en relaties. Waar willen ze aan werken? Wat staat hun herstel in de weg en hoe willen ze daarmee omgaan?

## 4.4. Samen het hoofdonderwerp bepalen

Het hoofdonderwerp voor de bijeenkomst wordt door de groep bepaald. Jouw rol als facilitator is om dit proces te begeleiden en het gesprek hierover te stimuleren, zonder zelf richting te geven.

Een aantal manieren om een hoofdonderwerp te vinden:

- **Spontaan een onderwerp bedenken.** Moedig deelnemers aan om samen, op dat moment, een passend gespreksonderwerp te kiezen.
- **Uit het rondje 'Hoe zit je erbij?'** Gebruik de antwoorden uit de rondvraag als inspiratiebron. Zo krijg je een onderwerp dat nú speelt.
- **Plan vooruit.** Bespreek na afloop van het hoofdonderwerp meteen samen welk thema jullie de volgende keer willen behandelen. Zo sluit het goed aan bij wat er leeft in de groep en blijft er een duidelijke lijn in de bijeenkomsten.
- **Kijk terug op de vorige bijeenkomst.** Bespreek de vorige bijeenkomst en kijk of er nog openstaande onderwerpen zijn.
- **Vanuit het thema herstel.** Het thema herstel blijft ook na de startfase een belangrijk uitgangspunt. De vraag 'Wat betekent herstel voor jou?' nodigt uit tot een persoonlijk gesprek. Vanuit die uitwisseling ontstaan vaak vanzelf onderwerpen die de groep verder wil verkennen.
- **Actuele gebeurtenissen.** Gebruik actuele gebeurtenissen om het gesprek op gang te brengen. Denk aan nieuwsberichten, een serie, een boek, verjaardagen of feestdagen. Zulke thema's zijn vaak herkenbaar en bieden een mooie ingang voor goede onderwerpen.
- **Vanuit een tijdlijn.** Laat deelnemers een tijdlijn maken met belangrijke gebeurtenissen in hun leven. Zo krijgen ze meer inzicht in hun herstelproces en in wat op dit moment belangrijk voor hen is (zie bijlage vier).
- **Een spel als hulpmiddel.** Spellen, zoals 'Een Steekje Los' van De Bagagedrager, zijn een speelse manier om onderwerpen te bespreken. Zie bijlage zes voor meer informatie.
- **Beeld- en praatkaarten.** Deze stimuleren zelfreflectie en kunnen nieuwe inzichten opleveren (zie bijlage negen voor een gratis set beeldkaarten).

## 4.5. Het hoofdonderwerp bespreken

In deze paragraaf richten we ons op het begeleiden van een herstelgericht groeps gesprek. Een goede samenwerking tussen jou en je medefacilitator helpt daarbij. Spreek vooraf duidelijk af wie welke rol heeft. De één kan bijvoorbeeld het gesprek begeleiden, terwijl de ander let op het proces, de tijd en de groepsdynamiek.

Praktische tips om het gesprek te begeleiden, bedoeld voor jou én de andere deelnemers:

- **Wie begint?** Begin het gesprek breed met vragen zoals: 'Wat betekent dit onderwerp voor jullie?', 'Wie wil er iets over delen?' of 'Heeft iemand hier ervaring mee?'
- **Laat deelnemers zelf het moment kiezen om het woord te nemen.** Het is niet vanzelfsprekend dat degene die het onderwerp heeft ingebracht, als eerste begint. Het onderwerp is van de hele groep.
- **Vermijd een strak rondje.** Moedig iedereen aan om zelf initiatief te nemen, zodat niemand zich verplicht voelt op een vast moment te spreken.
- **Als het stil blijft.** Als het stil blijft, is dat niet erg. Deel eventueel zelf iets of laat de stilte even bestaan.
- **Een deelnemer opent het gesprek.** Geef diegene de ruimte om te vertellen zonder onderbreking.
  - **Luister actief.** Let op zowel woorden als lichaamstaal. Maak oogcontact, knik, en bevestig met kleine woorden dat je luistert.
  - **Neem een open, niet-oordelende houding aan.** Zo voelt de inbrenger zich vrij om te praten, zonder angst voor kritiek.
  - **Accepteer stiltes.** Zo krijgt iemand de tijd om na te denken.
  - **Vat samen wat de inbrenger deelt.** Je laat zo zien dat je luistert én je controleert of je het goed hebt begrepen.
  - **Geef erkenning.** Erken iemands moed om persoonlijke ervaringen te delen.
  - **Help de deelnemer te focussen op het hier en nu.** Stel vragen zoals 'Hoe voel je je nu?' of 'Wat is nu belangrijk voor je?'
  - **Wees zelf open en eerlijk.** Zo bouw je vertrouwen op en ontstaat er ruimte voor kwetsbaarheid in de groep.

- **Moedig deelnemers aan om aan te sluiten bij de inbreng van anderen.** Dit is een belangrijk onderdeel van het groepsgesprek.

Dat kan op verschillende manieren. Deelnemers kunnen:

- Erkennen: laten merken dat ze de ander zien en horen
- Vragen stellen: vanuit nieuwsgierigheid, niet vanuit advies
- Reflecteren: teruggeven wat ze hebben gehoord
- Herkennen: delen wat ze zelf herkennen in het verhaal
- Aanmoedigen: benadrukken wat iemand goed doet

Let erop dat deelnemers geen ongevraagde adviezen geven. De focus ligt op het delen van persoonlijke ervaringen, zonder invulling of oordeel. Pas dan ontstaat er ruimte en veiligheid in het gesprek.

- **Stel verdiepende vragen:**

Verdiepende vragen nodigen de deelnemer uit om verder te vertellen en stil te staan bij gevoelens en ervaringen. Hieronder vind je enkele voorbeeldvragen die je kunt gebruiken.

- 'Kun je daar wat meer over vertellen?'
- 'Hoe voelde je je op dat moment?'
- 'Welke gedachten gingen er toen door je heen?'
- 'Wie of wat hielp jou op dat moment het meest?'
- 'Welke kracht of kwaliteit hielp jou in deze situatie?'
- 'Wat heb je uit deze ervaring geleerd over jezelf?'
- 'Hoe kijk je er nu op terug?'
- 'Wat heeft jou eerder geholpen in een vergelijkbare situatie?'
- 'Wat geeft jou vertrouwen dat het beter kan worden?'
- 'Welke kleine stap zou je nú kunnen zetten?'

- **Check de behoefte.** Vraag of de spreker voldoende ruimte heeft gehad en of er nog behoefte is aan reacties van de groep.
- **Vervolg geven aan het gesprek.** Vraag na iemands inbreng wie er nog iets wil delen over dit onderwerp. Begeleid het gesprek op dezelfde manier.

- **Let op de tijd.** Het is belangrijk dat iedereen de ruimte krijgt om iets te zeggen, maar houd ook de tijd in de gaten. Dreig je niet uit te komen met de tijd? Bespreek dan samen hoe jullie daarmee om willen gaan.
- **Verbindingen leggen.** Koppel de verhalen van groepsleden aan elkaar om herkenning en onderlinge steun te bevorderen.
- **Omgaan met gevoelige onderwerpen.** Benader gevoelige onderwerpen met zorg. Geef ruimte als iemand pauze nodig heeft en normaliseer het delen van kwetsbaarheid door eventueel zelf iets persoonlijks te vertellen.
- **Afronding onderwerp.** Rond het onderwerp af door samen te vatten wat is gezegd of door een kort rondje te doen waarin iedereen deelt wat het gesprek hem of haar heeft gebracht.
- **Handige hulpmiddelen om goede gesprekken te ondersteunen:**
  - LSD (Luisteren, Samenvatten, Doorvragen)
  - Laat OMA thuis (Oordelen, Meninge(n), Adviezen)
  - Neem ANNA mee (Altijd Navragen, Nooit Aannemen)
  - Smeer NIVEA (Niet Invullen Voor Een Ander)
  - Wees een OEN (Open, Eerlijk, Nieuwsgierig)

## 4.6. Vaker dan één keer stilstaan bij een onderwerp

Soms is het goed om een onderwerp later nog eens terug te laten komen, vooral wanneer het voor meerdere deelnemers belangrijk is. Dit geeft mensen de tijd om ervaringen te verwerken, nieuwe inzichten te laten landen en ermee te oefenen in het dagelijks leven.

Tips om een onderwerp vaker te bespreken:

- **Peil de behoefte in de groep.** Vraag aan het einde van de bijeenkomst of de groep meer tijd aan het onderwerp wil besteden en op welke manier.
- **Splits een groot thema op.** Grote onderwerpen kun je verdelen over meerdere bijeenkomsten. Bij het thema 'omgaan met verlies' kun je bijvoorbeeld eerst ervaringen delen, daarna strategieën bespreken en tot slot onderzoeken hoe deze in het dagelijks leven kunnen worden toegepast.
- **Ga er thuis mee aan de slag.** Jullie kunnen samen tot het idee komen om thuis iets met het onderwerp te doen, zoals een reflectie of een activiteit. Tijdens de volgende bijeenkomst kunnen deelnemers, als zij dat prettig vinden, delen wat dit heeft opgeleverd.

“

---

**Door met terugkerende onderwerpen te werken ontstaat rust en diepgang, waardoor de groep meer wordt dan alleen een praatgroep.**

”

- Facilitator

## 4.7. Andere werkvormen dan een groepsgesprek

Het is leerzaam en vaak ook gewoon leuk om naast gesprekken andere werkvormen te gebruiken. Hieronder volgen enkele voorbeelden:

- **Organiseer 1-op-1 gesprekken.** Laat mensen elkaar in koppels interviewen over een bepaald onderwerp en bespreek de resultaten daarna in de groep.
- **Creëer verdieping.** Kies activiteiten die dieper ingaan op het thema. Koppel bijvoorbeeld een kookactiviteit aan het thema leefstijl, of laat iemand een tekst kiezen en delen die te maken heeft met het thema zingeving.
- **Stimuleer creativiteit en het delen van kennis.** Werk met creatieve activiteiten zoals knutselen of schrijven, of organiseer kennis-sessies, zoals een gastspreker over een specifiek thema.
- **Kies iets actiefs om te doen.**
  - Ga samen naar buiten voor een frisse blik en een boost voor de groep.
  - Ontdek elkaars hobby's, wat kan leiden tot nieuwe inzichten.
  - Kies activiteiten die zowel leuk zijn als bijdragen aan persoonlijke groei en zelfvertrouwen.
- **Gebruik beeldkaarten.** Beeldkaarten, of associatiekaarten, helpen om persoonlijke ervaringen te delen, stimuleren zelfreflectie en kunnen nieuwe inzichten opleveren. Zie bijlage negen voor een gratis set beeldkaarten.
- **Bedenk samen huiswerkopdrachten die passen bij het thema.** Huiswerkopdrachten kunnen deelnemers helpen om dieper na te denken over het thema. Bespreek met de groep welke eenvoudige opdrachten passend zijn. Denk bijvoorbeeld aan het lezen van een korte tekst, het schrijven van een persoonlijke reflectie of het doen van een kleine praktische opdracht.

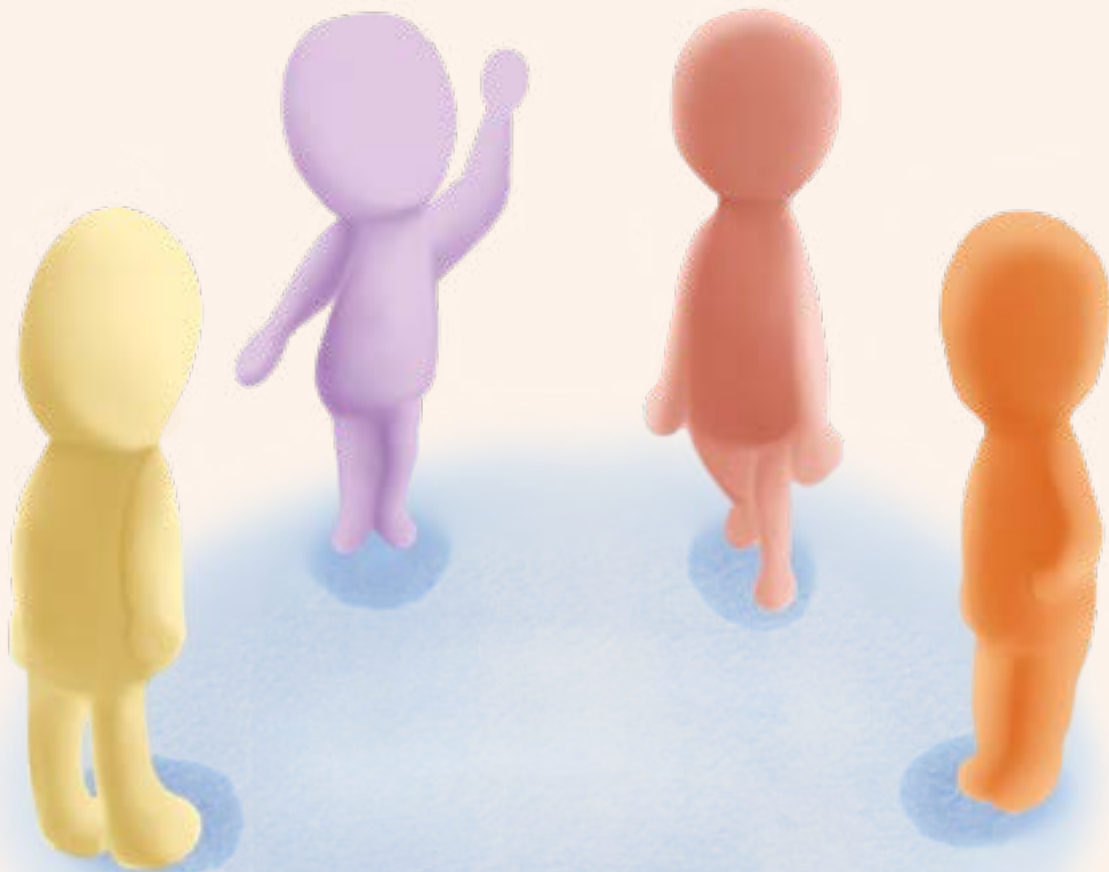
## 4.8. Veel voorkomende valkuilen

Tijdens het begeleiden van een groepsgesprek kun je onbewust in een aantal valkuilen stappen. Dat is heel normaal, maar wel goed om alert op te zijn. Hieronder vind je een paar veelvoorkomende valkuilen, met suggesties om het gesprek open en herstelgericht te houden.

- **Advies geven.** Probeer niet in de valkuil van advies geven te stappen. Moedig deelnemers aan om zelf oplossingen te vinden, in plaats van kant-en-klare antwoorden te bieden. Als iemand bijvoorbeeld zegt: 'Ik weet niet hoe ik met stress moet omgaan', kun je vragen: 'Welke dingen heb je al geprobeerd?', 'Wat werkte goed voor je?' en 'Wat zou je graag anders willen doen?' Je kunt ook de andere deelnemers vragen wat hen heeft geholpen in soortgelijke situaties. Advies geven gebeurt subtiel, bijvoorbeeld verpakt in medeleven. Iemand vertelt dat het thuis te druk is en iemand reageert met: 'Misschien moet je vaker grenzen stellen.' Dat klinkt ondersteunend, maar het is een advies. Beter vragen zijn: 'Hoe merk je dat het thuis te druk is voor jou?' of: 'Wat helpt jou op dit soort momenten?'
- **Het gesprek krijgt te weinig diepgang.** Let erop dat onderwerpen niet oppervlakkig blijven. Vraag door zodat deelnemers gestimuleerd worden om diep op hun ervaringen te reflecteren. Als iemand bijvoorbeeld zegt: 'Ik heb deze week rust genomen,' kun je vragen: 'Wat heeft je geholpen om die rust te nemen?' of 'Hoe voelde dat voor je?' In alinea 4.5 vind je nog meer verdiepingsvragen.
- **Afwijken van het herstelconcept.** Houd de focus altijd op het herstelproces van de deelnemers. Wanneer het gesprek bijvoorbeeld afdwaalt naar politieke of maatschappelijke thema's, kun je het terughalen naar het herstelproces door te vragen: 'Hoe beïnvloedt dit jouw herstel?' of 'Welke betekenis heeft dit voor jouw dagelijks leven?'
- **Te veel focus op psycho-educatie.** Informatie kan nuttig zijn, maar zorg dat de groepsbijeenkomst geen les wordt. Het delen van ervaringen en leren van elkaar moet centraal blijven staan. Bij een gesprek over stress kun je uitleggen hoe het lichaam reageert op spanning. Maar in plaats van te blijven uitleggen, kun je ook vragen: 'Wie herkent dit?' of 'Wat heeft jou geholpen om rust te vinden?'

# 5.

## Samen sterker met kartrekkers



## 5.1. Waarom kartrekkers inzetten?

Een kartrekker is een groepslid dat tijdelijk één of meerdere taken van de facilitator op zich neemt. Denk aan het begeleiden van de rondvraag of het bewaken van de tijd. Bespreek samen of de groep openstaat voor het werken met kartrekkers. Jullie kunnen ervoor kiezen om deze rol te laten rouleren, of steeds te kijken wie het de volgende keer wil oppakken.

Waarom zou je werken met kartrekkers? Hieronder zie je een aantal goede redenen om deelnemers deze rol te laten vervullen.

- **Gelijkwaardigheid versterken.** Omdat iedereen in principe kartrekker kan zijn, vergroot je de gelijkwaardigheid binnen de groep.
- **Betrokkenheid vergroten.** Deelnemers raken meer betrokken bij de groep en het groepsproces.
- **Ervaring opdoen.** Kartrekker zijn biedt iemand de kans om ervaring op te doen in een begeleidende rol.
- **Empowerment versterken.** Groepsleden ontdekken dat ze meer kunnen dan ze denken, wat hun zelfvertrouwen vergroot.
- **Creativiteit stimuleren.** Door de verschillende stijlen groeit de creativiteit binnen de groep.
- **Deelnemers inspireren.** De kartrekker fungeert als rolmodel, wat anderen inspiratie geeft om zelf stappen te zetten in het herstelproces.

## 5.2. Taken van een kartrekker

De kartrekker kan verschillende taken oppakken, afhankelijk van wat hij/zij aankan en wat de groep nodig heeft. Denk aan:

- **Vorbereiding.** Neemt deel aan de voorbespreking met de facilitator(s) om de bijeenkomst voor te bereiden.
- **Structuur bewaken.** Houdt de afgesproken structuur van de bijeenkomst in de gaten en zorgt dat deze wordt gevolgd.
- **Groepsafspraken.** Let erop dat de groepsafspraken worden nageleefd, zoals respectvol met elkaar omgaan en elkaar laten uitpraten.
- **Onderwerp kiezen.** Bepaalt samen met de groep het thema voor de bijeenkomst, of stelt zelf een thema voor.
- **Gespreksleider.** Leidt (delen van) de bijeenkomst en zorgt ervoor dat iedereen de ruimte krijgt om mee te praten en zich gehoord te voelen.

“

---

**Ik dacht dat ik nooit voor een groep  
zou durven praten. Nu doe ik  
het gewoon.**

---

- Deelnemer

”

## 5.3. Hoe begeleid je een kartrekker?

Het begeleiden van de kartrekker is belangrijk voor zijn of haar persoonlijke groei en voor het succes van de groep. Je wilt dat deze rol een positieve ervaring wordt voor iedereen. Moedig de kartrekker aan om dicht bij zichzelf te blijven en de rol op zijn of haar eigen manier in te vullen.

Praktische tips om de kartrekker te ondersteunen:

- **Vorbereiden.** De groep bepaalt wie de volgende kartrekker is. Zodra dit duidelijk is, kun je met de kartrekker apart in gesprek gaan. Welke taken wil de deelnemer oppakken en welke ondersteuning is hierbij nodig? Deel eventueel deze praktijkgids.
- **Ondersteunen tijdens de bijeenkomsten.** Jouw ondersteuning hangt af van wat je met de kartrekker hebt afgesproken. Vaak blijf je zoveel mogelijk in de rol van deelnemer en spring je alleen bij wanneer dat nodig is.
- **Nabespreken.** Bespreek samen hoe het is gegaan, direct na de bijeenkomst of op een ander moment dat prettig voelt voor de kartrekker. Stel vragen zoals: 'Hoe vond je dat het ging?', 'Wat vond je goed gaan?' en 'Wat zou je volgende keer anders doen?' Zorg ervoor dat je benadrukt wat goed ging. Dit helpt om vertrouwen te versterken en moedigt aan om de rol nog eens op zich te nemen.

## 5.4. Of toch maar geen kartrekkers?

Het inzetten van kartrekkers is optioneel, het hoeft niet. Er zijn zelfs situaties waarin het beter is van niet. Hieronder vind je enkele overwegingen:

- **Onervarenheid van de facilitator.** Heb je als facilitator nog weinig ervaring met herstelwerkgroepen? Dan is het vaak beter om eerst zelf het voortouw te nemen, voordat deelnemers extra verantwoordelijkheden krijgen.
- **Beginperiode van de groep.** In de beginnende herstelwerkgroep moeten mensen nog wennen aan elkaar en aan de opzet van de bijeenkomsten. In deze periode kan het helpen als de facilitator duidelijk de leiding neemt om structuur en veiligheid te waarborgen.
- **Hoge complexiteit.** In crisisachtige situaties of bij complexe groepsprocessen is het soms beter om deelnemers geen extra verantwoordelijkheden te geven.
- **Groepen met wisselende samenstelling.** In groepen waar deelnemers regelmatig wisselen, kan het lastig zijn om continuïteit te waarborgen bij het inzetten van kartrekkers. In zulke groepen kan het handiger zijn als de facilitator de leiding blijft nemen om de structuur te behouden.
- **Specifieke thema's of gevoeligheden.** Bij gevoelige onderwerpen, zoals trauma of verlies, kan het beter zijn om de verantwoordelijkheid volledig bij de facilitator te laten. Dit voorkomt dat deelnemers zich overweldigd voelen door de taak om de groep te leiden in moeilijke gesprekken.

“

---

**Wat begon als werken aan mijn  
eigen herstel, werd ook een plek waar  
ik iets kon teruggeven.**

---

- Deelnemer

”

# 6.

## De kracht van een herstelgerichte houding



## 6. De kracht van een herstelgerichte houding

Veel herstelgerichte houdingsaspecten ken je waarschijnlijk al vanuit je professionele achtergrond. Ze zijn mooi beschreven door HEE: Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid (Dröes en Plooy, 2010). Deze houding is positief en ondersteunend en vormt een rode draad door deze praktijkgids.

Ook al ben je hier waarschijnlijk al bekend mee, we staan er in deze gids bewust bij stil. Er valt hierin altijd wel iets te leren en jouw houding heeft veel invloed op hoe de groep zich ontwikkelt. We raden je aan om regelmatig, eventueel samen met je medefacilitator, te reflecteren op je houding. Zo blijf je dicht bij de kern van waar jouw begeleiding om draait.

### 1. Vrije ruimte bieden

Bied een vrije ruimte waarin elke deelnemer zijn of haar kracht kan hervinden. Geef ruimte om eigen keuzes te maken, nieuwe inzichten op te doen en te ontdekken wat betekenis geeft. Naast mooie momenten kent een vrije ruimte ook risico's, omdat de uitkomsten moeilijk te voorspellen zijn. Gun iedereen, inclusief jezelf, een weg waarin je samen mag blijven zoeken. Spreek daarbij niet over 'niet gelukt' of 'terugval', maar over 'leermomenten'.

'Jammer dat het werken als administratief medewerker je toch niet is bevallen. Het is normaal om dit pas in de praktijk te ontdekken. Welke les neem je hieruit mee voor een volgende stap?'

### 2. Hoop en optimisme uitstralen

Wees een rolmodel in hoop en optimisme. Als facilitator kun je dat laten zien door te benadrukken dat verandering mogelijk is, ook als het lastig wordt. Een positieve houding helpt deelnemers om vol te houden en kleine successen te blijven zien.

'Ik merk dat je ondanks de tegenslagen blijft proberen. Dat laat veel veerkracht zien.'

### 3. Samen beslissingen nemen in de herstelwerkgroep

Maak samen afspraken over de inhoud en het verloop van de herstelwerkgroep.

Dit versterkt het groepsgevoel en zorgt ervoor dat deelnemers zich gehoord voelen. Door met de deelnemers te beslissen, versterk je hun gevoel van verantwoordelijkheid. Het helpt hierbij om jezelf vooral als groepslid te zien en niet alleen als facilitator.

'Nick stelde voor om het onderwerp familie volgende week te bespreken. Wat vinden jullie hiervan? En als jullie het een goed idee vinden, wat zouden jullie willen bespreken over familie?'

#### **4. Een aandachtige houding aannemen**

Neem een presente houding aan door oprechte interesse te tonen, aandachtig te luisteren en mee te denken. 100% 'aanwezig' zijn is niet altijd haalbaar, maar het helpt om zoveel mogelijk bewust te zijn van de momenten dat je afgeleid bent door iets anders en jezelf 'terug te roepen'.

Als je merkt dat een deelnemer iets belangrijks vertelt, maak dan oogcontact en knik bevestigend zonder meteen in te springen met je eigen ideeën.

#### **5. Je professionele gedachtengoed bescheiden inzetten**

Waar vakkennis lange tijd het belangrijkste uitgangspunt was binnen hulpverleningstrajecten, krijgt ervaringskennis steeds meer voeten aan de grond. Binnen herstelwerkgroepen staat het zoals je weet centraal. Als professional ben je niet degene die 'weet hoe het moet', maar iemand die naast de deelnemers staat. Die gelijkwaardige houding versterkt de eigen kracht en deskundigheid van de deelnemers.

Probeer advies geven zoveel mogelijk te vermijden. Het klinkt simpel, maar in de praktijk is het vaak enorm moeilijk. Een helpende vraag is bijvoorbeeld: 'Wat denk jij dat in deze situatie het beste voor je werkt?'

#### **6. De eigen belevingswereld van de deelnemer centraal stellen**

Richt je zoveel mogelijk op de belevingswereld van de groepsleden. Sluit aan bij hun opvoeding, culturele context, religie, normen en waarden. Zo voelen deelnemers zich gezien in wie ze zijn en waar ze vandaan komen.

'Hoe helpt jouw geloof je in moeilijke tijden?'

### **7. De eigen deskundigheid van de deelnemer aanboren**

Mensen hebben hun problemen vaak al jaren en hebben al veel geprobeerd om ermee om te gaan. Erken en benut wat zij al weten en kunnen. Vandaaruit ontstaat een ideaal vertrekpunt voor de deelnemer om eigen oplossingen te bedenken.

'Je hebt dit eerder meegemaakt. Wat heb je toen gedaan en wat werkte goed voor je?'

### **8. De talenten en eigen kracht van de deelnemer benutten**

In de huidige samenleving wordt er vaak gekeken naar verbeterpunten. Hierdoor vergeten we soms te kijken naar waar we goed in zijn en wat al goed gaat. Herken en benoem talenten en eigen kracht van groepsleden. Door deze benoemen, groeit het zelfvertrouwen.

Als een deelnemer goed is in organiseren, kun je vragen om de volgende groepsbijeenkomst te helpen plannen, of een groepsactiviteit te organiseren.

### **9. Het zelfmanagement van de deelnemer bevorderen**

Zelfmanagement, zoals zelfzorg, zelfhulp en zelfregie, is een belangrijk aandachtspunt binnen een herstelwerkgroep. Leg hierop de focus wanneer deelnemers onderwerpen inbrengen. Hoe meer zij zelf kunnen doen, hoe meer controle zij ervaren over hun leven.

'Wat zou je zelf kunnen doen om deze situatie te verbeteren?'

### **10. Jezelf laten zien als facilitator**

Als facilitator ben je een gelijkwaardig lid van de herstelwerkgroep. Wees daarom open over je eigen gedachten, gevoelens en ervaringen. Dat moedigt anderen aan om hetzelfde te doen en versterkt de onderlinge verbondenheid.

'Ik herken wat je zegt, ik heb zelf ook moeite gehad met...'

“

---

**Ik ben hier niet om iemand te vertellen hoe hij moet herstellen. Ik probeer ruimte te maken zodat iemand dat zelf kan onderzoeken.**

---

- Facilitator

”

# 7.

## Praktische tips voor lastige situaties



## 7.1. Er worden weinig onderwerpen ingebracht

Soms loopt het even niet in de herstelwerkgroep. Het gesprek loopt uit, een deelnemer zorgt voor onrust of er komen deelnemers niet opdagen. Een open en ondersteunende houding helpt altijd. Maar wat kun je verder doen? Hieronder beschrijven we een aantal lastige situaties, met suggesties hoe je hiermee kunt omgaan.

De deelnemers brengen weinig onderwerpen in. De gesprekken stagneren en de betrokkenheid in de groep neemt af. Wat te doen? Besteed hier aandacht aan zonder de verantwoordelijkheid over te nemen of zelf de onderwerpen te bepalen.

Wat je kunt doen:

- **Achterhaal de achterliggende redenen.** Vraag waarom ze weinig onderwerpen inbrengen. Mogelijke oorzaken zijn: angst voor veroordeling, onwetendheid, schaamte, gebrek aan vertrouwen of te veel focus op de facilitator.
- **Zie paragraaf 4.4 voor verschillende manieren om toch tot onderwerpen te komen:**
  - Onderwerpen afleiden uit het rondje 'Hoe zit je erbij?'
  - Plan vooruit
  - Kijk terug op de vorige bijeenkomst
  - Vanuit het thema herstel
  - Actuele gebeurtenissen
  - Vanuit een tijdlijn
  - Een spel als hulpmiddel
  - Associatie- en praatkaarten

## 7.2. De rondvraag ‘Hoe zit je erbij?’ duurt te lang

De rondvraag ‘Hoe zit je erbij?’ loopt uit. Mensen kunnen hun aandacht er niet bij houden en je ziet ze soms gapen. De sfeer verslapt en er blijft minder tijd over voor andere onderdelen. Misschien is het tijd om in te grijpen. Vraag jezelf tegelijkertijd af wat ‘te lang’ is. De groep bepaalt dit uiteindelijk zelf. Soms vindt men het prima als de inbreng tijdens het rondje wat uitgebreider is.

Wat je kunt doen:

- **Praat met de groep over de tijdsduur.** Bespreek of het oké is om uit te lopen en stel indien nodig een tijdslimiet vast. Dit zorgt voor duidelijkheid en gezamenlijke verantwoordelijkheid, en voorkomt frustratie.
- **Rond uitgebreide verhalen af.**
  - Als een groepslid veel vertelt, kun je het gesprek op een respectvolle manier afronden. Bijvoorbeeld door te zeggen: ‘Dankjewel voor je inbreng. Dit klinkt als een belangrijk thema. Zullen we samen kijken of dit onderwerp geschikt is als hoofdonderwerp?’ Zo voelt de spreker zich gehoord, zonder dat de rondvraag te lang duurt.
  - Als je inschat dat het onderwerp niet geschikt is als hoofdonderwerp, kun je afronden door samen te vatten wat iemand heeft gedeeld en het gesprek rustig afbuigen. ‘Je hebt veel meegemaakt, dat hoor ik. Dankjewel dat je dit met ons deelt. We gaan nu verder met de volgende deelnemer, zodat iedereen de ruimte krijgt.’ Je geeft zo erkenning aan wat iemand vertelt en je houdt de structuur vast.
- **Gebruik gerichte vragen.** Houd de rondvraag kort door een specifieke vraag te stellen, zoals: ‘Wat ging er deze week goed?’ of ‘Wat houd je op dit moment bezig?’
- **Bied andere mogelijkheden voor uitgebreide verhalen.** Wil iemand echt zijn hart luchten, kijk dan samen naar een andere mogelijkheid. Bijvoorbeeld door na de bijeenkomst tijd vrij te maken, te verwijzen naar een hulpverlener of een buddysysteem op te zetten. In een buddysysteem geven deelnemers elkaar extra steun buiten de bijeenkomsten om.

## 7.3. Een deelnemer verstoort het groepsproces

Een deelnemer neemt voortdurend het gesprek over of wordt snel boos. Dit leidt anderen af. Grof taalgebruik, het vormen van bondjes en telkens ongevraagd advies geven. Steeds te laat komen of te vroeg vertrekken: ook erg vervelend.

Als facilitator is het belangrijk om dit gedrag op tijd bespreekbaar te maken, zeker als het een patroon dreigt te worden. Zo zorg je ervoor dat de groep een veilige plek blijft voor iedereen.

Wat je kunt doen:

- **Bied assertieve steun.**
  - Reageer op storend gedrag met begrip, maar stel ook duidelijke grenzen. Gebruik 'ik'- of 'wij'-uitspraken om uit te leggen wat het effect is op de groep. Bijvoorbeeld: 'Ik begrijp dat het lastig voor je is, maar we hebben het nu over hoe Camilla zich prettiger kan voelen tijdens het reizen met de bus.'
  - Corrigeer rustig, maar beslist: 'Ik merk dat ik me niet kan concentreren op het onderwerp als je steeds het gesprek onderbreekt.'
  - Vraag om instemming: 'Is het oké voor jou als we eerst Latifa's onderwerp afronden?'
  - Bied een alternatief: 'Vind je het goed als we eerst Marks inbreng afronden? Daarna kunnen we over jouw onderwerp praten.'
- **Stel vanaf de start duidelijke groepsregels vast.** Maak samen aan het begin van de herstelwerkgroep, of later in het proces, afspraken over hoe jullie met elkaar omgaan, zoals het vermijden van grof taalgebruik. Als dat nodig is, kun je iemand hier later op aanspreken. Zie ook paragraaf 3.1.
- **Bespreek elkaars 'persoonlijke handleiding'.** Laat deelnemers bij de kennismaking vragen of anderen daar rekening mee willen houden. Geef zelf het goede voorbeeld door als eerste iets over jezelf te delen. Bijvoorbeeld: 'Als ik stil ben, betekent dat meestal dat ik aan het nadenken ben, niet dat ik afwezig ben'. Deze bespreking kan later helpen als het gedrag binnen de groep moeilijkheden veroorzaakt.

- **Vraag de groep om feedback.** Als de deelnemer zich niet bewust is van zijn gedrag, vraag dan de groep om te delen hoe dit hen beïnvloedt. Dit helpt de ander zich bewust te worden van zijn of haar gedrag.
- **Ga individueel in gesprek met de deelnemer.** Voer een individueel gesprek om te begrijpen wat er speelt. Vraag de deelnemer om zelf na te denken over manieren om het storende gedrag te verminderen. Eigen oplossingen werken uiteindelijk het beste en maken het proces meer empowerend.
- **Bied een pauze aan.** Als de emoties hoog oplopen, kan een korte pauze helpen om even afstand te nemen, tot rust te komen en het gesprek daarna met meer rust te vervolgen.
- **Kom terug op de situatie.** Bespreek tijdens een volgende bijeenkomst wat er gebeurd is. Check bij de groep of er behoefte is aan meer afspraken om een veilige sfeer te behouden.

“

---

**Onderlinge irritaties verdwijnen meestal niet vanzelf. Je kunt er het beste open over praten om elkaar beter te begrijpen.**

---

- Facilitator

”

## 7.4. Je krijgt leidinggevenden, teams of verwijzers niet mee

Leidinggevenden, teams of andere verwijzers zijn niet altijd meteen enthousiast voor een herstelwerkgroep. Zonder hun steun wordt het lastig, want je hebt hen echt nodig. Betrek ze daarom actief. Laat zien wat een herstelgroep kan betekenen!

Wat je kunt doen:

- **Betrek belangrijke anderen bij de opzet.** Organiseer een brainstormsessie met leidinggevenden, teams en verwijzers. Laat ze meedenken over doelen en opzet van de herstelwerkgroep. Dit vergroot het draagvlak.
- **Achterhaal welke twijfels zij hebben.** Collega's kunnen negatieve ideeën hebben over de herstelwerkgroep. Probeer deze te begrijpen en ga erover in gesprek met goede tegenargumenten. In bijlage zeven vind je de meest voorkomende twijfels en hoe je daarop kunt reageren.
- **Deel successen.** Mensen laten zich vaak het beste overtuigen door de praktijk! Nodig daarom deelnemers of facilitators van andere groepen uit om hun ervaringen te delen of ga samen op werkbezoek naar een andere organisatie waar herstelwerkgroepen succesvol draaien.
- **Maak een plan van aanpak.** Sommige leidinggevenden of teams willen eerst een concreet plan zien voordat ze kunnen instemmen. Maak daarom een plan. Waarom, waartoe, hoe, met wie en investering maken hier onderdeel van uit. Zie bijlage zes waar je informatie kunt vinden over de meerwaarde van herstelwerkgroepen.

## 7.5. De opkomst is laag

Daar zit je dan. Jullie hebben de bijeenkomst goed voorbereid, maar de helft van de groep komt niet opdagen. Dat is niet erg motiverend, voor jou niet en ook niet voor de anderen. Natuurlijk kun je het positief bestempelen: er is meer ruimte voor persoonlijk contact. Maar op de lange termijn is het storend voor het groepsproces.

Wat je kunt doen:

- **Bespreek de verantwoordelijkheid van de groep.** Leg uit dat het voortbestaan van de herstelwerkgroep afhankelijk is van ieders aanwezigheid. Vraag de groep om mee te denken over oplossingen.
- **Stuur een reminder vooraf.** Een berichtje de dag ervoor of op de dag zelf helpt deelnemers om de bijeenkomst niet te vergeten. Voor sommigen werkt dit erg goed. Dit kan per mail, maar effectiever is een app-groep.
- **Bel afwezig na.** Neem contact op met deelnemers die zijn weggebleven zonder afmelding en vraag naar de reden. Dit kan variëren van vergeten zijn tot persoonlijke problemen. Soms is reizen naar de herstelwerkgroep een knelpunt. Kijk of er ondersteuning mogelijk is vanuit familie, vrienden of zorgverleners om de deelnemer naar de groep te begeleiden.
- **Houd tussentijdse evaluaties.** Plan regelmatig een korte evaluatie met de groep. Vraag of de bijeenkomsten aansluiten bij hun behoeften en bespreek hoe je de groep boeiend en relevant kunt houden. Kleine aanpassingen kunnen een groot verschil maken. Zie bijlage drie voor een vragenlijst.
- **Overweeg een open groep.** Heb je nu een gesloten groep met een vast begin en einde? Overweeg een open groep. Een open, doorlopende groep maakt het makkelijker om de groepsgrootte op peil te houden.

## 7.6. Er zijn zorgelijke signalen bij een deelnemer

Je ziet zorgelijke signalen bij een deelnemer, zoals suïcidale uitspraken, tekenen van middelengebruik, toenemende psychotische klachten of herbelevingen van trauma. Ga hier zorgvuldig mee om.

Wat je kunt doen:

- **Luister goed en neem de uitspraken serieus.** Laat merken dat je hoort wat de deelnemer zegt en dat je zijn of haar gevoelens ernstig opvat.
- **Blijf rustig en stel de deelnemer gerust.** Probeer kalm te blijven en de deelnemer te ondersteunen zonder paniek of oordeel. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik merk dat dit onderwerp iets bij je oproept. Laten we samen even een moment nemen om rustig te worden.'
- **Bied een gesprek na de bijeenkomst aan.** Zorg dat de deelnemer weet dat je na de bijeenkomst beschikbaar bent om verder te praten. Dit voorkomt dat het hele groepsgesprek over één deelnemer gaat.
- **Bespreek het effect op de groep.** Als de situatie invloed heeft op de groep, bespreek dit dan in de groep. Probeer de bijeenkomst enigszins positief af te ronden.
- **Blijf na de bijeenkomst in contact.** Laat na de bijeenkomst nog even iets van je horen. Een kort berichtje of telefoontje kan de deelnemer het gevoel geven gesteund te worden. Let er wel op dat je betrokkenheid grenzen heeft.
- **Moedig professionele hulp aan.** Stel voor om samen te kijken naar geschikte hulpverlening. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik denk dat het goed is om hier met iemand over te praten. Wil je dat ik met je meedenk over wie dat kan zijn?'
- **Overleg bij twijfel altijd met je leidinggevende of een zorginhoudelijke expert.** Bij zorgelijke signalen is het belangrijk dat je weet bij wie je terecht kunt. Bespreek dit van tevoren met je leidinggevende of team. Zo hoeft je op het moment zelf niet meer te zoeken naar de juiste persoon om te benaderen.

## 7.7. Er zijn conflicten binnen de groep

Conflicten horen bij groepsprocessen en kunnen soms lastig zijn. Vaak ontstaan ze door misverstanden, meningsverschillen of persoonlijke voorkeuren. Meestal gaat het om milde conflicten waarin deelnemers nog openstaan voor gesprek. Als ze worden opgelost, leveren ze vaak waardevolle inzichten op en kunnen ze de groep juist versterken.

Het wordt lastiger als er serieuze problemen ontstaan die de groep echt verstoren. Denk aan botsingen door diepgewortelde overtuigingen of waarden, of aan grensoverschrijdend gedrag. Zulke situaties gaan vaak gepaard met sterke emoties zoals boosheid, angst of vijandigheid. Beide situaties vragen om een andere aanpak, afhankelijk van de ernst van het conflict.

### Situatie 1: wat je kunt doen bij milde conflicten

- **Bespreek het open binnen de groep.** Praat erover met de deelnemers, bij voorkeur samen in de groep. Als dat niet mogelijk is, bespreek het dan buiten de groep met de betrokkenen.
- **Stel vragen om de oorzaak te achterhalen.** Ontdek waar het probleem vandaan komt door veel vragen te stellen. Dit helpt om de situatie beter te begrijpen en misverstanden op te lossen.
- **Vat de standpunten samen.** Laat iedereen merken dat je het hebt begrepen door de standpunten samen te vatten. Dit kan helpen om wederzijds begrip te creëren.
- **Zoek samen naar een oplossing.** Betrek de groep bij het vinden van een oplossing die voor iedereen werkt. Maak concrete afspraken en bespreek regelmatig hoe het gaat.
- **Benadruk dat conflicten ook een kans zijn om te groeien.** Ze kunnen leerzaam zijn en geven deelnemers de mogelijkheid om te oefenen met het bespreken van problemen en het opkomen voor zichzelf.
- **Stel vragen om de veiligheid te bevorderen.** Bij de bespreking in de groep kun je de volgende vragen aan de deelnemers stellen:
  - 'Wat heb jij nodig om je veilig te voelen?'
  - 'Wat kun jij doen om bij te dragen aan de veiligheid en sfeer in de groep?'

## Situatie 2: wat je kunt doen bij ernstige conflicten

- **Praat eerst apart met de betrokkenen.** Voer individuele gesprekken om de emotionele spanning te verminderen en om te begrijpen wat er precies speelt.
- **Bied emotionele ondersteuning aan.** Help de betrokkenen om hun emoties te verwerken en manieren te vinden om ermee om te gaan. Zo kunnen ze weer tot rust komen en zich beter concentreren.
- **Bij grensoverschrijdend gedrag.** De veiligheid staat altijd voorop. Zorg eerst dat het slachtoffer zich veilig voelt en toon begrip. Verzamel daarna de feiten en luister ook naar de andere betrokkenen. Overleg vervolgens met je leidinggevende of een zorginhoudelijke expert om te bepalen welke stappen passend zijn.



---

**Denk niet te licht over groepsafspraken,  
ze beschermen de veiligheid precies op  
het moment dat het spannend wordt.**

---

- Facilitator



## 7.8. De groepssfeer belemmert het herstelproces

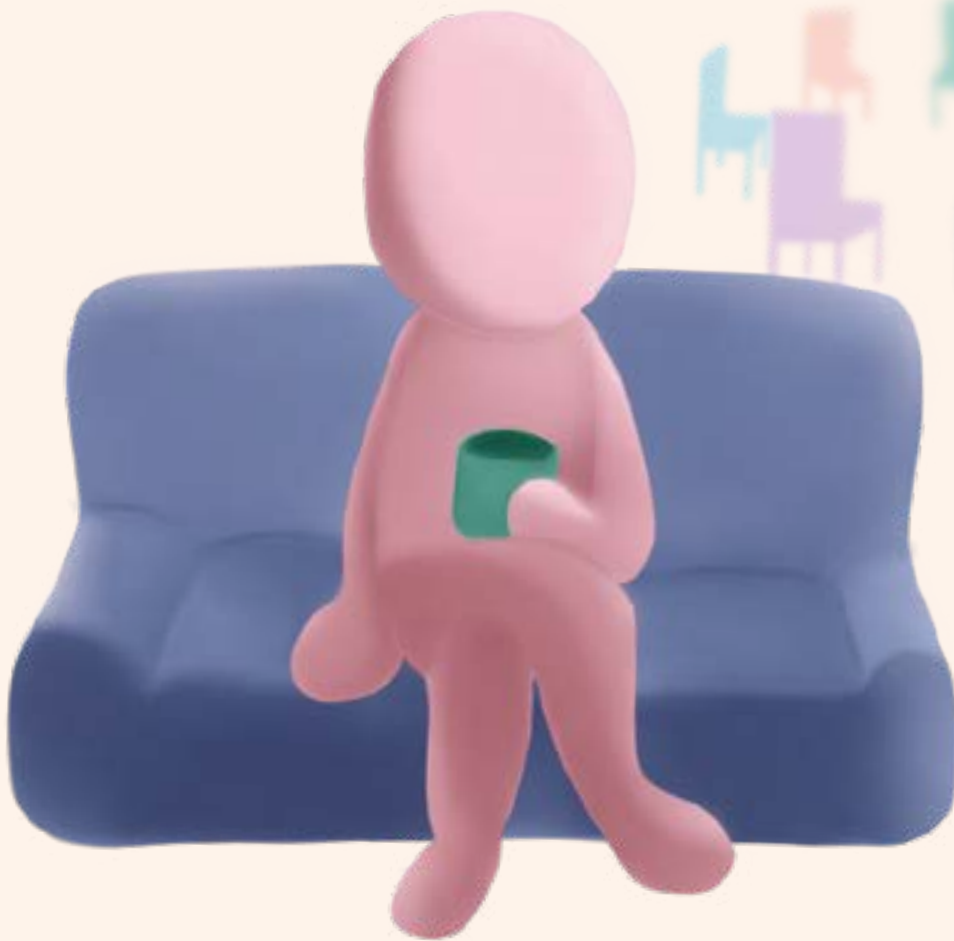
Na verloop van tijd kan de groepssfeer het herstelproces belemmeren. Deelnemers blijven bijvoorbeeld hangen in klagen en negativiteit, of komen uitsluitend voor de gezelligheid. Herken deze signalen vroeg en bespreek ze open met de groep, zodat jullie samen kunnen bijsturen.

Wat je kunt doen:

- **Check hoe andere leden de sfeer ervaren.** Vraag hoe ze de sfeer en inhoud van de bijeenkomsten beleven. Wat vinden ze prettig? En wat kan volgens hen beter?
- **Breng de groep terug naar de oorspronkelijke doelstelling.** Herinner ze aan het oorspronkelijke doel: werken aan herstel. Bespreek hoe gesprekken kunnen bijdragen aan persoonlijke groei en herstelbevordering.
- **Plan tijdelijk herstelgerichte onderwerpen in.** Als je merkt dat de sfeer te vrijblijvend is geworden, kun je tijdelijk herstelgerichte thema's of werkvormen plannen. Dit helpt om de focus weer te verleggen naar herstel en persoonlijke ontwikkeling.
- **Spreek deelnemers individueel aan.** Als bepaalde deelnemers de sfeer negatief beïnvloeden, ga dan in gesprek. Vraag wat er speelt en bespreek hoe ze constructiever kunnen bijdragen aan de groep. Doe dit op een ondersteunende manier.
- **Overweeg om de groep af te ronden of een andere vorm te geven.** Bespreek of de bijeenkomsten nog bijdragen aan ieders herstel. Zo niet, dan kun je samen besluiten om de groep af te ronden. Een alternatief is om op een andere manier verder te gaan, bijvoorbeeld als vriendengroep.

# 8.

## Zorg ook goed voor jezelf



## 8. Zorg ook goed voor jezelf

En nu jij, de facilitator van de herstelwerkgroep. Het begeleiden van een groep kan veel voldoening geven. Je helpt mee aan het opbouwen van een groep waarin deelnemers kunnen groeien. Tegelijk vraagt het ook iets van je. Je krijgt te maken met indrukwekkende verhalen, emoties en groepsdynamiek. En soms speelt er meer. Misschien heb je veel andere taken op je bord, of voel je je te verantwoordelijk voor hoe het met iedereen gaat.

Zorg dus goed voor jezelf, tijdens én buiten de bijeenkomsten. Dat helpt je om in balans te blijven en met volle aandacht aanwezig te zijn bij de groep. Hieronder vind je tips om goed voor jezelf te zorgen.

### 1. Bepaal je grenzen

Bepaal vooraf waar jouw begeleiding stopt en hoe lang je na de bijeenkomst nog beschikbaar bent, bijvoorbeeld een kwartiertje. Bepaal ook vooraf hoe je buiten de herstelwerkgroep omgaat met de deelnemers. Bedenk vooraf hoe je omgaat met contact buiten de bijeenkomsten, bijvoorbeeld als iemand je wil spreken, een afspraak wil maken of je toevoegt op sociale media. Zo voorkom je dat je overbelast raakt en blijft je contact met de groep professioneel.

### 2. Neem tijdens de pauze een momentje voor jezelf

Een pauze is er niet alleen voor de groep, maar ook voor jou. Ga even naar buiten, haal een frisse neus of geniet van een kop koffie. Werk je met een medefacilitator, stem dan af wie er beschikbaar blijft voor de groep, zodat jullie allebei even kunnen opladen. Dit laat ook zien dat je goed voor jezelf zorgt en moedigt deelnemers aan om hetzelfde te doen.

### 3. Pak rust vóór de groepsbijeenkomst

Neem vóór de bijeenkomst even tijd om tot rust te komen, bijvoorbeeld met een korte wandeling of een moment van stilte.

### 4. Voorkom afspraken direct na de bijeenkomst

Plan geen afspraken direct na de groepsbijeenkomst. Gun jezelf de tijd om even bij te komen en je gedachten te ordenen.

## **5. Doe wat bij jou past**

Laat je niet te veel leiden door verwachtingen van anderen. Blijf dicht bij jezelf en bewaak wat voor jou haalbaar is. Zo voorkom je dat je te veel hooi op je vork neemt en overbelast raakt.

## **6. Gebruik speelse werkvormen**

Wissel zwaardere gesprekken af met luchtige of creatieve werkvormen om de bijeenkomsten in balans te houden. Denk aan een creatieve opdracht, een spel of een korte energizer. Dat maakt de bijeenkomsten niet alleen leuker, maar zorgt ook voor meer ontspanning: voor de deelnemers én voor jou.

## **7. Voel je niet te verantwoordelijk voor het groepsproces**

Je hoeft het groepsproces niet alleen te dragen. Vertrouw op de kracht van de groep en geef deelnemers de ruimte om zelf verantwoordelijkheid te nemen. Betrek ook je medefacilitator bij het begeleiden, zodat jullie samen de balans bewaren.

## **8. Wees open over hoe je je voelt**

Wees open naar de groep over hoe het met je gaat. Bijvoorbeeld als je niet helemaal fit bent of een mindere dag hebt. Dit maakt de groepssfeer veiliger en laat zien dat het oké is om eerlijk te zijn over je gevoelens. Zo geef je anderen de ruimte om open te zijn.

## **9. Organiseer intervisie of supervisie**

Vraag je leidinggevende om intervisie of supervisie te organiseren. Dit helpt je om moeilijke situaties te bespreken en er op een gezonde manier mee om te leren gaan. Kan dit niet, zoek dan een collega om mee te sparren. Zo voorkom je dat je dingen opkropt. Je krijgt nieuwe inzichten om je rol als facilitator beter te vervullen.

## **10. Evalueer en reflecteer voor jezelf**

Neem regelmatig de tijd om te reflecteren op hoe het gaat, vooral bij langdurige open groepen. Heb je er nog plezier in? Geeft het je energie? Is dat niet zo, kijk dan wat je kunt veranderen om het werk weer leuk en betekenisvol te maken. En als het nodig is, bespreek de mogelijkheid om (een deel van) je taken over te dragen aan iemand anders.

# Bijlagen



## **Bijlage 1 - Voorbeeldtekst flyer herstelwerkgroep**

### **Samen werken aan herstel?**

Loopt het leven anders dan je zou willen? Zoek je een plek waar je ervaringen kunt delen, steun kunt vinden en samen met anderen kunt ontdekken wat jou kan helpen? Dan is de herstelwerkgroep iets voor jou!

In de herstelwerkgroep ben je niet alleen. Je ontmoet mensen die begrijpen wat je doormaakt, omdat zij ook met herstel bezig zijn. Onder begeleiding van een ervaringsdeskundige ontdek je hoe krachtig het delen van ervaringen kan zijn. Je ontdekt stap voor stap wat voor jou belangrijk is om weer grip, balans en betekenis te vinden in je leven.

### **Wat kun je verwachten?**

- Een veilige en vertrouwde sfeer waarin iedereen gelijkwaardig is en we van mens tot mens met elkaar omgaan.
- Contact met mensen die je begrijpen.
- De ruimte om je verhaal te delen en steun te krijgen van de groep.
- Inspiratie, praktische tips en nieuwe ideeën die je verder helpen in je herstelproces.

### **Details van de bijeenkomsten**

- Data en tijdstip:
- Locatie:

Wil je je aanmelden of heb je vragen?

Neem dan gerust contact op via [contactgegevens].

## **Bijlage 2 - Individuele ontwikkeling volgen met de NEL-vragenlijst**

Wil je de ontwikkeling van deelnemers volgen? Een vragenlijst kan daarbij helpen. Door de lijst later opnieuw in te vullen, kun je samen zien wat er is veranderd. Het maakt ook zichtbaar wat belangrijk is voor iemand. Soms komen er onderwerpen naar voren waar deelnemers zelf nog niet bij hebben stilgestaan, of die lastig zijn om hardop te zeggen.

### **De Nederlandse Empowerment Lijst (NEL)**

Een veelgebruikte vragenlijst hiervoor is de NEL: de Nederlandse Empowerment Lijst. Deze sluit goed aan bij deelnemers met verschillende achtergronden en in uiteenlopende fasen van hun herstel. De NEL laat zien hoe iemand groeit in eigen kracht, oftewel in empowerment.

### **Inhoud**

De NEL is een lijst met vragen waarop deelnemers kunnen aangeven wat bij hen past, op een schaal van 1 tot 5. In deze bijlage vind je een verkorte versie van de NEL, bestaande uit 30 vragen die verdeeld zijn over vier thema's:

- **Eigen wijsheid** (12 vragen, EW in de laatste kolom), bijvoorbeeld: 'Ik heb het gevoel dat ik iets kan betekenen voor iemand anders.'
- **Sociale steun** (7 vragen, SS), zoals: 'De mensen om mij heen accepteren mij.'
- **Zelfmanagement** (5 vragen, Z), bijvoorbeeld: 'Ik weet mijn grenzen te trekken.'
- **Erbij horen** (6 vragen, EH), zoals: 'Ik heb regelmatig afspraken buiten de deur.'

### **Hoe gebruik je de NEL?**

De NEL is vooral bedoeld als hulpmiddel voor het gesprek met de deelnemer. De uitkomsten helpen om samen nieuwe thema's te ontdekken die belangrijk zijn voor het herstelproces.

Laat de deelnemer de NEL invullen bij de start van de herstelwerkgroep. Bekijk daarna samen wat al goed gaat. Dit zijn de uitspraken met een 4 of 5. Kijk vervolgens naar de punten waar iemand lager op scoort, bijvoorbeeld een 1 of 2. Je kunt vragen stellen als: 'Is dit herkenbaar voor je?', 'Hoe zou je

hieraan willen werken?’ en ‘Hoe kan deelname aan de herstelwerkgroep je hierbij helpen?’ Misschien levert dit gesprek ook ideeën op voor thema’s om later in de groep te bespreken.

Na verloop van tijd kun je de vragenlijst opnieuw laten invullen. Als de deelnemer de eerste lijst heeft bewaard (of er een foto van heeft gemaakt), kun je de antwoorden naast elkaar leggen en samen bekijken wat er veranderd is. Gebruik de NEL ook als iemand al langer meedoet en er weinig beweging lijkt te zijn. De antwoorden kunnen dan helpen om het gesprek te openen over hoe het gaat, waar iemand nog in wil groeien en wat de groep daarin kan betekenen.

Wil je de NEL gebruiken om de effectiviteit van de herstelwerkgroep te evalueren, of deze inzetten als onderdeel van Routine Outcome Monitoring (ROM) of voor een klein onderzoek? Overleg dan altijd met collega’s die hier ervaring mee hebben. Denk ook aan de privacyregels, zoals de AVG. Vraag altijd toestemming van deelnemers als je hun ingevulde lijsten wilt gebruiken.

## **Nederlandse Empowerment Lijst (NEL) - Verkort\***

© Trimbos

Deze vragenlijst helpt je om stil te staan bij je eigen kracht en hoe het nu met je gaat. De vragen gaan over onderwerpen als vertrouwen in jezelf, steun van anderen en hoe je omgaat met uitdagingen. Er zijn geen goede of foute antwoorden. De lijst gaat over jouw ervaringen; wat jij invult is dus altijd goed. Door de vragenlijst in te vullen kun je ontdekken wat voor jou belangrijk is en waar je misschien extra aandacht aan wilt geven. Later kun je de lijst opnieuw invullen om te zien wat er veranderd is. Je kunt je antwoorden gebruiken in het gesprek met de begeleider van de herstelwerkgroep, maar je bepaalt zelf wat je wel of niet wilt delen.

Neem rustig de tijd en vul het in op een manier die bij jou past.

- Geef per uitspraak aan in hoeverre je het ermee eens bent.
- Omcirkel het cijfer dat op dit moment het beste past bij jouw mening.
- Denk niet te lang na, je eerste gevoel is vaak het meest kloppend.
- Geef per uitspraak één antwoord.

**Je vindt de vragenlijst op de volgende twee pagina's**

---

\* De verkorte versie van de NEL bestaat uit vier schalen: Eigen Wijsheid, Sociale Steun, Zelfmanagement en Erbij Horen

## Bijlagen

<b>NEL-vragenlijst</b>	1 = sterk mee oneens	2 = mee oneens	3 = niet mee eens/ niet mee oneens	4 = mee eens	5 = sterk mee eens
1. Ik heb het gevoel dat ik iets kan betekenen voor iemand anders	1	2	3	4	5
2. Ik heb een doel in mijn leven	1	2	3	4	5
3. De mensen om mij heen accepteren mij	1	2	3	4	5
4. Ik weet mijn grenzen te trekken	1	2	3	4	5
5. Mijn omgeving biedt mij een luisterend oor	1	2	3	4	5
6. De mensen om mij heen nemen me zoals ik ben	1	2	3	4	5
7. Ik weet wat ik beter wel en wat ik beter niet kan doen	1	2	3	4	5
8. Ik haal voldoening uit wat goed gaat	1	2	3	4	5
9. Ik weet wel raad met de problemen die op mijn weg komen	1	2	3	4	5
10. Ik beslis hoe ik baas word over mijn leven	1	2	3	4	5
11. De mensen van wie ik hou steunen mij	1	2	3	4	5
12. Ik kan passende ondersteuning krijgen als dat nodig is	1	2	3	4	5
13. Ik heb de wil om verder te gaan	1	2	3	4	5
14. Ik heb structuur in mijn leven	1	2	3	4	5
15. De patiëntrol staat niet meer centraal in mijn leven	1	2	3	4	5
16. Ik durf om hulp te vragen	1	2	3	4	5
17. Ik heb regelmatig afspraken buiten de deur	1	2	3	4	5
18. Ik kan mijn ervaringen delen met anderen met soortgelijke ervaringen	1	2	3	4	5
19. Ik weet waar ik goed in ben	1	2	3	4	5
20. Ik heb een goede verstandhouding met de mensen om mij heen	1	2	3	4	5
21. Ik heb het gevoel dat ik ergens bij hoor	1	2	3	4	5
22. Ik vind mezelf de moeite waard	1	2	3	4	5
23. Ik zet negatieve gedachten om in positieve gedachten	1	2	3	4	5
24. Ik overzie hoe mijn leven mij heeft gevormd tot wie ik nu ben	1	2	3	4	5

## Bijlagen

	1 = sterk mee oneens	2 = mee oneens	3 = niet mee eens/ niet mee oneens	4 = mee eens	5 = sterk mee eens
25. Ik ervaar rust en veiligheid in mijn woning	1	2	3	4	5
26. Ik heb elke dag voldoende te doen	1	2	3	4	5
27. Ik doe dingen die ik belangrijk vind	1	2	3	4	5
28. Ik kan omgaan met mijn kwetsbaarheden	1	2	3	4	5
29. Ik kan terugvallen op de mensen om mij heen	1	2	3	4	5
30. Ik durf op mezelf te vertrouwen	1	2	3	4	5

Datum: .....

## **Bijlage 3 - Tevredenheid over de herstelwerkgroep evalueren (vragenlijst)**

Het is belangrijk om te weten hoe deelnemers de herstelwerkgroep ervaren. Zo krijg je inzicht in wat goed gaat en wat beter kan. Een eenvoudig evaluatieformulier kan daarbij helpen. Vaak delen deelnemers via zo'n formulier ook feedback die tijdens de bijeenkomsten niet vanzelf ter sprake komt. Wat vinden ze prettig aan de groep? Wat missen ze misschien nog? En hebben ze tips voor jou als facilitator?

De uitkomsten van de evaluatie helpen je om de bijeenkomsten beter af te stemmen op de groep. Misschien levert het ideeën op voor nieuwe werkvormen, een andere structuur of een gesprek over groepsafspraken. Het kan ook iets zeggen over jouw manier van begeleiden. Door te evalueren laat je bovendien zien dat je openstaat voor verbetering en samen wilt werken aan een prettige en veilige groep.

Je kunt zelf bepalen op welk moment je het formulier gebruikt. Bijvoorbeeld na een aantal bijeenkomsten, of als je merkt dat het in de groep niet helemaal lekker loopt. Leg aan de deelnemers uit waarom je om hun feedback vraagt en wat je ermee wilt doen. Dat vergroot het vertrouwen en draagt bij aan een open sfeer.

Geef duidelijk aan dat het invullen vrijwillig is. Je kunt er ook voor kiezen om het evaluatieformulier anoniem in te laten vullen. Nadat de formulieren zijn ingevuld, is het belangrijk om iets te doen met de uitkomsten. Vat als facilitator de antwoorden samen en haal er de sterke punten en verbeterpunten uit. Bespreek deze vervolgens open met de groep. Zo laat je zien dat ieders mening ertoe doet en dat jullie samen verantwoordelijk zijn voor een goed lopende en betrokken groep.

**Je vindt de vragenlijst op de volgende drie pagina's**

# Geef je mening over de herstelwerkgroep

Datum:.....

Naam: .....

Hoe lang doe je al mee met de herstelwerkgroep?: .....

We zijn benieuwd naar jouw ervaringen met de herstelwerkgroep. Wat vind je prettig aan de bijeenkomsten en wat misschien minder? Heb je tips voor de begeleiding of ideeën om samen iets te verbeteren?

Omcirkel per vraag het woord dat het beste past bij hoe jij erover denkt.

## 1. Hoe vind je de sfeer in de herstelwerkgroep?

Slecht	Matig	Voldoende	Goed	Uitstekend
--------	-------	-----------	------	------------

Kun je dit toelichten?

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. Heb je het gevoel dat er naar je geluisterd wordt en dat je begrepen wordt?

Slecht	Matig	Voldoende	Goed	Uitstekend
--------	-------	-----------	------	------------

Kun je dit toelichten?

.....

.....

.....

.....

.....

**3. Gaan de onderwerpen in de groep over wat voor jou belangrijk is?**

Slecht	Matig	Voldoende	Goed	Uitstekend
--------	-------	-----------	------	------------

Kun je dit toelichten?

.....

.....

.....

**4. Wat vind je van de manier waarop jullie samen de onderwerpen bespreken?**

Slecht	Matig	Voldoende	Goed	Uitstekend
--------	-------	-----------	------	------------

Kun je dit toelichten?

.....

.....

.....

**5. Wat vind je van hoe de tijd is verdeeld tijdens de bijeenkomsten?**

Slecht	Matig	Voldoende	Goed	Uitstekend
--------	-------	-----------	------	------------

Kun je dit toelichten?

.....

.....

.....

**6. Vind je dat de herstelwerkgroep goed is georganiseerd?**

Slecht	Matig	Voldoende	Goed	Uitstekend
--------	-------	-----------	------	------------

Kun je dit toelichten?

.....

.....

.....

**7. Hoe ervaar je de gelijkwaardigheid in de groep?**

Slecht	Matig	Voldoende	Goed	Uitstekend
--------	-------	-----------	------	------------

Kun je dit toelichten?

.....

.....

.....

**8. Wat vind je van de plek waar de herstelwerkgroep plaatsvindt?**

Slecht	Matig	Voldoende	Goed	Uitstekend
--------	-------	-----------	------	------------

Kun je dit toelichten?

.....

.....

.....

**9. Wat vind je het prettigst aan de herstelwerkgroep?**

.....

.....

.....

**10. Wat zou er volgens jou anders of beter kunnen?**

.....

.....

.....

**11. Wat heeft de herstelwerkgroep jou (tot nu toe) opgeleverd?**

.....

.....

.....

**10. Welk cijfer geef je de herstelwerkgroep, op een schaal van 1 (zeer slecht) tot 10 (uitmuntend)?**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kun je dit toelichten?

.....

.....

.....

Bedankt voor het invullen. We waarderen je feedback!

## **Bijlage 4 - Vier krachtige herstel oefeningen**

In deze bijlage vind je vier herstel oefeningen die deelnemers helpen om op een creatieve en persoonlijke manier stil te staan bij hun herstelproces. De oefeningen nodigen uit om niet alleen met woorden, maar ook met beelden, herinneringen en gevoelens aan de slag te gaan. Zo kunnen deelnemers op een andere manier dan door te praten nieuwe inzichten opdoen.

Elke oefening heeft dezelfde opbouw. Je leest wat je gaat doen, wat je nodig hebt en hoeveel tijd het ongeveer kost. Daarna volgt een stappenplan met uitleg en praktische tips. Zo kun je de oefeningen makkelijk inzetten in de praktijk.

Het doel van de oefeningen is om samen op ontdekking te gaan. Het gaat om het doen: ontdekken wat er in je leeft, delen wat je wilt en ruimte geven aan ieders eigen verhaal.

# Hersteloefening 1 - In gesprek over herstel met een mindmap

## Wat gaan deelnemers doen?

Deelnemers maken samen een mindmap om te verkennen wat herstel voor hen betekent. Tijdens het maken delen ze woorden, beelden of ideeën die bij hen opkomen. Zo komt het gesprek op gang en wordt zichtbaar hoe iedereen tegen herstel aankijkt.

## Benodigheden

Flap-over of whiteboard, gekleurde stiften, A3 of A4 papier voor als je wil dat iedere deelnemer eerst zelf een mindmap maakt.

## Duur

45 - 60 minuten.

## Stappen

### Stap 1 - Inleiding mindmap

Een mindmap is een tekening waarin je gedachten, gevoelens en ideeën overzichtelijk weergeeft. Heeft iemand al eerder een mindmap gemaakt? Deel gerust hoe je dat hebt aangepakt. Heb je dat nog nooit gedaan? Geen probleem, je krijgt vanzelf een idee hoe het werkt zodra we beginnen. Wil iemand de mindmap tekenen?

### Stap 2 - De mindmap maken

- Een groepslid schrijft nu in het midden van het bord het woord Herstel op. Dit is het vertrekpunt voor ons gesprek.
- Neem even de tijd om voor jezelf te bedenken: 'Wat betekent herstel voor mij?' Je mag dat opschrijven of gewoon in gedachten houden.
- Daarna kun je, als je dat wilt, jouw woorden delen met de groep. Iemand schrijft ze op het bord rondom het woord Herstel en verbindt ze met lijnen.
- Sommige woorden kunnen we verder uitwerken of aanvullen met andere woorden die erbij passen.

### Stap 3 - Samen terugkijken

- Wat valt je op?
- Welke woorden komen bij meerdere deelnemers terug?
- Wat sprak je aan in wat anderen hebben gedeeld?
- Zijn er thema's die je op een ander moment verder zou willen verkennen met elkaar?

#### Ideeën voor variatie

- Laat eerst iedereen een eigen mindmap maken over wat herstel voor hem of haar betekent. Leg ze daarna bij elkaar en maak er samen één gezamenlijke versie van.
- Verzamel samen afbeeldingen die iets zeggen over herstel. Plak ze op een flap-over en voeg er samen woorden en thema's aan toe die hierbij passen. Zo ontstaat een visuele mindmap.
- Schrijf allemaal woorden over herstel op post-its. Plak ze bij elkaar op een flap-over of whiteboard en bespreek de overeenkomsten en verschillen.
- Leg een groot vel papier op de vloer en deel stiften uit. Laat iedereen schrijven of tekenen wat hij of zij met herstel associeert. Zo ontstaat een gezamenlijke mindmap vanuit ieders eigen beleving.

## Hersteloefening 2 - Een levenslijn tekenen

### Wat gaan deelnemers doen?

Deelnemers kijken terug op hun leven en staan stil bij belangrijke gebeurtenissen. Zo krijgen ze meer zicht op hun herstelproces.

### Benodigdheden

Blanco papier (bij voorkeur A2-formaat), pennen, kleurpotloden of stiften.

### Duur

45 - 60 min.

### Stappen

#### Stap 1 - Inleiding levenslijn tekenen

- In deze oefening breng je belangrijke gebeurtenissen in beeld: zowel fijne als moeilijke momenten. Zo krijg je zicht op wat jou heeft gevormd, waar je kracht uit hebt gehaald en hoe je bent omgegaan met lastige periodes. Door dit samen te doen, kunnen er waardevolle gesprekken ontstaan. Je ontdekt misschien patronen of overeenkomsten met anderen. Je hoeft niet alles te tekenen of te delen. Jij bepaalt wat je vertelt.
- Misschien heb je eerder al eens een levenslijn gemaakt. Als dat zo is, voel je vrij om te vertellen hoe dat was en wat het je heeft opgeleverd.
- Het kan best emotioneel zijn om terug te kijken op je levensloop. Dat is oké. Neem de tijd, sla iets over als dat beter voelt, of neem even pauze als je dat nodig hebt.

#### Stap 2 - Een levenslijn tekenen

- Teken een horizontale lijn in het midden van je papier: links je geboorte, rechts je leeftijd nu.
- Teken aan de linkerkant van de lijn een verticale lijn. Dit wordt je meetlat. Kies wat je daarop wilt aangeven: bijvoorbeeld kleuren (rood = moeilijk, oranje = neutraal, groen = goed) of cijfers (van -10 tot +10).
- Zet daarna stap voor stap je levenslijn uit. Begin met het plaatsen van belangrijke momenten als stipjes. Verbind deze daarna met een lijn van je geboorte tot nu. Neem de tijd om te bedenken wat voor jou belangrijk was.

- Schrijf bij de lijn wat er op die momenten gebeurde:
  - Positieve gebeurtenissen zet je boven de lijn, zoals steun, trots, doorbraken of fijne relaties.
  - Moeilijke of negatieve gebeurtenissen zet je onder de lijn, zoals verlies, tegenslagen of psychische klachten.
  - Gebruik gerust kleuren, symbolen of tekeningen om gevoelens of thema's extra kracht te geven.

### **Stap 3** - Reflecteren op de tijdlijn

- Neem een paar minuten de tijd om je levenslijn rustig te bekijken.
- Sta stil bij de volgende vragen:
  - Welke gebeurtenissen vallen op? Wat springt eruit?
  - Zijn er terugkerende patronen of thema's zichtbaar?
  - Wat heb je geleerd van deze ervaringen?
  - Hoe kijk je nu naar deze periodes?
  - Wat zou je willen meenemen naar de toekomst?

### **Stap 4** - Bespreken in de groep

- Deel, alleen als je dat wil, iets over jouw levenslijn.
- Gebruik deze vragen om samen het gesprek te voeren:
  - Welke thema's of patronen herkennen jullie bij elkaar?
  - Wat hielp in moeilijke periodes? Waar haalde je kracht uit?'
  - Wat neem je mee uit deze oefening, voor jezelf of voor de groep?

### **Ideeën voor variatie**

- Maak een levenslijn met behulp van beelden. Kies afbeeldingen die iets zeggen over belangrijke momenten, gevoelens of thema's in je leven. Plak ze op een groot vel papier in de volgorde van vroeger naar nu. Voeg waar nodig woorden, jaartallen of korte toelichtingen toe. Zo ontstaat een visueel overzicht van je herstelverhaal.
- Je kunt ook meerdere lijnen tekenen binnen één levenslijn, elk met een eigen thema. Denk aan onderwerpen als werk, familie, vrienden, gezondheid, zelfvertrouwen of gevoel van geluk. Zo zie je hoe verschillende delen van je leven zich hebben ontwikkeld: soms apart, soms met elkaar verbonden.

## Hersteloefening 3 - Mijn wereld nu en in de toekomst

### Wat gaan deelnemers doen?

Deelnemers gaan intuïtief tekenen. Ze maken twee tekeningen: één over hun huidige wereld en één over hoe ze hun toekomst graag willen zien. Door te tekenen vanuit gevoel in plaats van vanuit denken, kunnen ze ontdekken wat er in hen leeft, waar hun verlangens liggen en welke richting ze op willen.

### Benodigheden

Dik papier (geschikt voor pastelkrijt), pastelkrijt, fixeer (voorkomt vlekken), kneedgum.

### Duur

45 - 60 minuten.

### Stappen

#### Stap 1 - Inleiding mijn wereld nu en in de toekomst

- Vandaag gaan we intuïtief tekenen. Dat betekent tekenen zonder er veel bij na te denken. Niet vanuit je hoofd, maar vanuit je gevoel. Wat je tekent hoeft geen herkenbare vorm te hebben, maar dat mag natuurlijk wel. Het kunnen bijvoorbeeld huisjes, bomen of mensen zijn, maar ook vlekken, lijnen, vormen of kleuren. Zolang het maar iets zegt over jouw gevoel, gedachten, ervaringen of wensen.
- Je maakt twee tekeningen: één over hoe het nu met je gaat en één over hoe je jouw toekomst graag zou willen zien.
- Het gaat niet om mooi of goed. Alles wat je tekent is goed zoals het is.
- Soms kunnen er emoties opkomen tijdens het tekenen. Dat is helemaal normaal. Geef het gerust aan als je even wilt pauzeren of steun nodig hebt.
- Als je het fijn vindt, mag je straks je tekening delen met de groep. Maar dat hoeft niet. Kies zelf wat voor jou prettig is.

#### Stap 2 - Intuïtief tekenen: mijn wereld nu

- Sta even stil bij hoe het nu met je gaat. Wat ervaar je? Welke gevoelens, mensen, situaties of thema's spelen er op dit moment in jouw leven?

- Maak een tekening die symbool staat voor jouw huidige wereld. Gebruik kleuren, vormen of symbolen die voor jou passen bij hoe het nu is.
- Laat het intuïtief ontstaan: je hoeft niet na te denken over hoe het eruit moet zien. Gewoon doen, vanuit je gevoel.
- Het is helemaal oké als je tijdens het tekenen frustratie, verdriet of andere emoties voelt. Dat hoort erbij. Neem de tijd.

### **Stap 3** - Intuïtief tekenen: mijn wereld in de toekomst

- Stel je nu jouw toekomst voor. Wat hoop je? Waar verlang je naar? Wat wens je jezelf toe?
- Maak nu een tekening die symbool staat voor jouw gewenste toekomst. Gebruik kleuren, vormen, ruimte en symbolen die voor jou iets zeggen over waar je naartoe wilt.
- Ook nu geldt: het hoeft niet mooi of perfect te zijn. Laat je gevoel de richting bepalen.

### **Stap 4** - Vergelijk en reflecteer

- Leg beide tekeningen naast elkaar.
- Stel de volgende reflectievragen:
  - Wat valt op als je beide werelden vergelijkt?
  - Wat zou je willen meenemen uit je huidige wereld?
  - Wat wil je veranderen of ontwikkelen?
  - Wat zegt dit over waar je nu staat in je herstel?

### **Stap 5** - Bespreken in de groep

- Wie wil, kan iets delen over zijn of haar tekeningen.
- Wat valt op? Wat betekent het? Herkent iemand dit?

### **Idee voor variatie**

- Maak van de resultaten een kleine expositie. Hang alle tekeningen op aan de muur en ga ze samen langs. Let op: hier heb je wel plakband of schilderstape voor nodig.

## Hersteloefening 4 - Een ik-collage maken

### Wat gaan deelnemers doen?

Deelnemers maken een persoonlijke collage om stil te staan bij wie ze zijn en wat voor hen belangrijk is. Door beelden en woorden te kiezen die hen raken, staan ze stil bij waar ze kracht uit halen en wat zij meer ruimte willen geven in hun leven.

### Benodigdheden

A3-vellen, verschillende soorten tijdschriften, scharen, lijmstiften, een grote tafel en eventueel muziekkaparaatuur.

### Duur

45 - 60 minuten.

### Vorbereiding: plaatjes knippen

Knip van tevoren een stapel plaatjes uit tijdschriften, of vraag deelnemers dit te doen. Je kunt ook beelden, woorden of symbolen van internet uitprinten. Doe dit vóór de bijeenkomst, want bladeren en knippen kost veel tijd. In 45 tot 60 minuten lukt het dan vaak niet om de collage af te maken. Als je vooraf een stapel plaatjes op tafel legt, kunnen deelnemers direct aan de slag. Zo blijven ze beter gefocust en raken ze minder snel afgeleid door artikelen of puzzels in de tijdschriften. Wil je liever tijdens de bijeenkomst laten knippen? Reken dan op minimaal twee uur om de oefening goed te kunnen doen.

### Stappen

#### Stap 1 - Inleiding Ik-collage maken

- Soms raak je door alles wat je meemaakt een beetje het contact met jezelf kwijt. Deze oefening helpt om daar opnieuw bij stil te staan. Wie ben je? Wat maakt je blij? Waar kom je vandaan, wat vind je belangrijk en waar verlang je naar?
- Je maakt een persoonlijke collage door beelden en woorden te kiezen die jou raken of aanspreken en deze op een vel papier te plakken. Je hoeft het niet vooraf te bedenken. Je hoeft niet creatief te zijn. Het resultaat hoeft ook niet mooi of af te zijn. Het gaat erom dat je kiest wat voor jou klopt.

## Stap 2 - Aan de slag

- Kies intuïtief plaatjes, kleuren en teksten uit die je aanspreken, ook als je nog niet precies weet waarom.
- Denk aan beelden die iets zeggen over:
  - wie je nu bent.
  - wat belangrijk voor je is.
  - waar je kracht uit haalt.
  - wat je hoopt of verlangt voor de toekomst.
- Plak ze op het vel papier.
- Sta bij het plakken nog eens stil bij wat de beelden voor jou betekenen.

## Stap 3 - Nabespreken en reflecteren

- Wie wil er iets delen over zijn of haar collage? Je mag vertellen wat je hebt gemaakt, wat het voor je betekent of wat je opvalt.
- Wat valt anderen op in jouw collage? Wat zien jullie erin? We doen dit altijd zonder oordeel, vanuit nieuwsgierigheid en respect.

## Idee voor variatie

- Ook hier kun je van de resultaten een kleine expositie maken. Hang alle collages op aan de muur en ga ze samen langs.

## **Bijlage 5 - Vragen die het gesprek op gang brengen**

In herstelwerkgroepen draait het om het delen van ervaringen en het samen stilstaan bij herstel. Goede vragen helpen daarbij: ze openen het gesprek, nodigen uit tot nadenken en geven ruimte aan verschillende perspectieven.

Dit overzicht met vragen is gemaakt met inbreng van ervaringsdeskundigen binnen Parnassia Groep. Je kunt de vragen op verschillende manieren gebruiken: als opening van een bijeenkomst, als rondvraag waarbij iedereen reageert, of om dieper in te gaan op wat iemand heeft ingebracht. Je kunt er ook een spel van maken door de vragen per thema uit te knippen en deelnemers er één te laten trekken.

### **Hoop en toekomst**

- Als je geen belemmeringen had, waar droom je dan van?
- Hoe zou jouw mooiste leven eruitzien, als je het helemaal zelf kon bepalen?
- Welke gedachte of overtuiging houd je nog vast, ook al helpt die je niet meer?
- Wat geeft jou hoop als het tegenzit?
- Op welke manier zou je de komende tijd graag willen groeien of je ontwikkelen?

### **Verbondenheid**

- Wie zijn de mensen die jou zien en waarderen zoals je bent?
- Op welke momenten voel jij je verbonden met anderen?
- Hoe wil je dat mensen met jou omgaan tijdens een moeilijke periode?
- Wat zou je willen dat anderen beter begrijpen over jouw herstel, zodat jij je gesteund voelt?
- Wat helpt jou om verbonden te blijven met anderen, ook als het niet goed gaat?
- Welke betekenis heeft vriendschap en steun in jouw herstel?
- Wat betekent het voor jou om iets voor een ander te doen, en wat voor invloed heeft dat op jouw herstel?

### **Eigen kracht**

- Waar heb jij zelf invloed op in jouw herstel?
- Hoe kom jij weer op gang na een moeilijke periode?
- Welke stap heb jij al gezet waar je trots op bent?
- Welke kwaliteiten of talenten helpen jou, ook al vergeet je die soms?
- Wat helpt jou om (weer) op te laden?
- Hoe bewaak jij je eigen grenzen en wat helpt je daarbij?
- Op welke momenten in je dagelijks leven voel jij je het sterkst?

### **Betekenisgeving**

- Wat betekent herstel voor jou persoonlijk?
- Wat of wie geeft jouw leven op dit moment zin?
- Welke tip zou je jouw vroegere zelf meegeven?
- Wat is voor jou echt belangrijk in het leven?
- Voor welke dingen wil je meer ruimte maken in je dagelijks leven?
- Wat geeft jouw leven kleur of inspiratie?
- Welke rol speelt creativiteit, natuur of spiritualiteit in jouw herstel?

### **Identiteit**

- Wat heb jij nodig om jezelf te kunnen zijn?
- Wat was een keerpunt in jouw herstelproces?
- Welke waarden zijn voor jou belangrijk in je leven?
- Welke moeilijke ervaring heeft jou iets geleerd of je sterker gemaakt?
- Wie ben jij los van je problemen?
- Waar ben jij trots op in de persoon die je nu bent?
- Hoe ga je om met stigma of zelfstigma?
- Welke rol spelen schaamte en schuld in jouw herstel.  
En hoe vind je zelfacceptatie?

### **Maatschappelijk herstel**

- Ben je eraan toe om (weer) mee te doen in de samenleving?  
Zo niet, wat houdt je tegen?
- Op welke levensgebieden zou je iets willen veranderen?
- Welke activiteiten geven jou het gevoel dat je erbij hoort?
- Wat zou je willen bijdragen aan je omgeving of gemeenschap?

- Zijn er rollen in de maatschappij waar je ontevreden over bent, of die je dreigt kwijt te raken?
- Hoe breng jij structuur aan in je week?
- Hoe beïnvloeden maatschappelijke gebeurtenissen (bijvoorbeeld feestdagen, crisis of oorlog) jouw herstel?
- Hoe ga je om met verplichtingen en verwachtingen in je dagelijks leven?
- Hoe ga je om met geld en eventuele financiële stress?

### **Herstel van gezondheid**

- Hoe gaat het op dit moment met jouw gezondheid, zowel lichamelijk als mentaal?
- Wat heb jij nodig om goed voor jezelf te zorgen en je beter te voelen?
- Hoe herken je signalen van stress of overbelasting bij jezelf?
- Hoe ga je om met verslaving of ander overmatig gedrag?
- Wat helpt jou om spanning los te laten of tot rust te komen?
- Hoe ga je om met pijn, vermoeidheid of andere klachten in je dagelijks leven?
- Welk gedrag of welke hulpbronnen helpen jou om gezond te blijven?
- Welke rol spelen beweging, voeding en slaap in jouw herstelproces?
- Welke kleine stap zou je vandaag kunnen zetten voor je gezondheid?

### **Het schrijven van een eigen herstelverhaal (van HEE)**

Deze vragen kunnen deelnemers helpen om een eigen herstelverhaal te schrijven. Het schrijven en eventueel vertellen van een herstelverhaal helpt deelnemers grip te krijgen op wat ze hebben meegemaakt en inzicht te krijgen in hun eigen veerkracht.

- Wat is er met je gebeurd?
- Wat heeft dat met je gedaan?
- Hoe ben je ermee omgegaan?
- Wat heeft je geholpen?

### **Verdiepingsvragen**

- Kun je daar wat meer over vertellen?
- Hoe voelde je je op dat moment?
- Wie of wat hielp jou op dat moment het meest?

- Welke kracht of kwaliteit hielp jou in deze situatie?
- Wat heb je uit deze ervaring geleerd over jezelf?
- Hoe kijk je er nu op terug?
- Wat heeft jou eerder geholpen in een vergelijkbare situatie?
- Wat geeft jou vertrouwen dat het beter kan worden?
- Welke kleine stap zou je nu kunnen zetten?

## Bijlage 6 - Als je meer wilt weten

Wil je meer weten over herstelwerkgroepen? Hieronder vind je extra informatie die je kan helpen bij het begeleiden ervan.

### Andere handleidingen

- [Opzetten herstelwerkgroep: Draaiboek](#) (HEE!, 2010). Op te vragen bij [HEE](#). Dit werkboek hoort bij een cursus die is ontwikkeld door HEE! (Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid) en is mede mogelijk gemaakt door Lister, Rehabilitatie '92 en het Trimbos-instituut. Het bevat uitleg over hoe je zelf een herstelwerkgroep kunt opzetten. Daarnaast zijn er 21 bijeenkomsten uitgewerkt, met thema's als steunbronnen, omgaan met je hulpverlener, vakantie, feestdagen, hulp vragen en angst voor terugval.
- [Handboek bij een training over het opstarten en begeleiden van zelfregiegroepen](#) (Team Zelfregietool.nl, 2018) De opdrachten in dit werkboek helpen je om na te denken over jezelf en over het opstarten van een zelfregiegroep. Je vindt er praktische tips, bijvoorbeeld over het werven van nieuwe deelnemers en het maken van goede afspraken binnen de groep.
- [Groepsgewijs lotgenotencontact: een handleiding voor begeleiders van gespreksgroepen](#) (Odyssee, 2006) Een uitgebreide handleiding, vooral bedoeld voor groepsbegeleiders van mensen met een (chronische) lichamelijke aandoening. Werk je in een andere setting of met een andere doelgroep? Ook dan kun je er zeker iets uithalen, al is soms wel een kleine vertaalslag nodig.
- [Creating peer support groups in mental health and related areas](#) (WHO QualityRights training to act, unite and empower for mental health, 2017) Een Engelstalig document over lotgenotengroepen. Het beschrijft wat deze groepen zijn, welke voordelen ze hebben, hoe je ze kunt opzetten en hoe je de bijeenkomsten kunt vormgeven.
- [Support Group Facilitation Guide](#) (Mental Health America's Center for peer support, 2016) Ook een Engelstalig document, met veel aandacht voor de rol van de facilitator in lotgenotengroepen. Je vindt er tips, inzichten en handvatten voor hoe je zo'n groep op een ondersteunende manier kunt begeleiden.

- **Leading online peer support groups** (World Bank Group, Health & Safety Directorate, 2020) Deze Engelstalige gids is gemaakt om handvatten te bieden bij het opzetten van online lotgenotengroepen. Het is geschreven in de COVID-periode, om dit soort groepen ook op afstand mogelijk te maken. Je vindt er praktische tips en voorbeelden van wat goed werkt in de praktijk.
- **Handboek voor het faciliteren van een Stemmenhoordersgroep** (De Boer, 2023) Dit handboek is geschreven in opdracht van de Stemmenpoli Alkmaar en Stichting Weerklank. Het bestaat uit vier delen: over het karakter van de groep, het herstelperspectief en verschillende denkkaders, de rol en houding van de facilitator en technieken voor de omgang met stemmen. Achterin vind je bijlagen met extra literatuur, oefeningen en veelvoorkomende valkuilen.
- **Handleiding lotgenotengroepen** (Depressie Vereniging, 2015) Deze uitgebreide handleiding is ontwikkeld voor mensen met een depressie, maar ook andere ervaringsdeskundigen of lotgenoten kunnen er veel aan hebben. Je leest over de doelen en mogelijkheden van zo'n gespreksgroep, krijgt praktische tips voor het opzetten en begeleiden ervan, en er wordt aandacht besteed aan mogelijke valkuilen.

### **Activiteiten die het gesprek op gang brengen**

Activiteiten geven energie en zorgen voor afwisseling. Naast de oefeningen in deze praktijkgids vind je hieronder extra activiteiten die je kunt gebruiken.

- **Activiteiten van de Bagagedrager**

Er zijn verschillende bordspellen en kaartensets ontwikkeld waarmee je op een speelse en laagdrempelige manier in gesprek kunt gaan over psychische gezondheid en kwaliteit van leven. Ideaal om het gesprek op gang te brengen, zonder dat het zwaar of ingewikkeld hoeft te worden.

- **Yucelmethode**

De Yucelmethode helpt mensen om hun leven letterlijk in beeld te brengen met houten blokken. Je zet bijvoorbeeld relaties, werk, gezondheid, wensen en zorgen in een opstelling neer. Zo wordt zichtbaar wat steun geeft, wat zwaar weegt en waar iemand naartoe wil. Wil je hiermee aan de slag? Dan moet je hiervoor wel een training volgen.

- **Storycubes**

Rory's Story Cubes, ook wel kletsdobbelstenen of verhalendobbelstenen genoemd, is een leuke en niet-competitieve spelvorm voor alle leeftijden. Je gooit met negen dobbelstenen met afbeeldingen en maakt daar alleen of samen een verhaal van. Een speelse manier om de fantasie te prikkelen en het gesprek op gang te brengen.

- **Zelfhulpboek De weg naar herstel**

Een zelfhulpboek met thema's en oefeningen gericht op herstel.

- **The butterfly Circus (2009)**

Een korte film over (zelf)stigma en veerkracht. Een mooie basis voor een groepsgesprek over deze thema's.

- **Het herstelspel**

Een bordspel bedoeld om het herstellen van psychische problemen op een toegankelijke manier bespreekbaar te maken.

## **Onderzoek naar de meerwaarde van herstelwerkgroepen**

Hoewel er veel positieve effecten zijn gevonden, is het tegelijkertijd moeilijk om precies te zeggen waar deze aan te danken zijn. In deze praktijkgids lees je dat jij, samen met de deelnemers, veel invloed hebt op hoe de groep vorm krijgt. Wie er meedoen, hoe vaak de groep samenkomt, wat er wordt besproken en op welke manier, verschilt per groep. Sommige groepen praten veel, andere werken liever met oefeningen. Herstelwerkgroepen kunnen dus sterk van elkaar verschillen. Die variatie maakt het lastig om precies aan te geven waar de effectiviteit in zit.

Een tweede reden om voorzichtig te zijn met conclusies, is dat niet alle onderzoeken even stevig zijn. Soms deden er maar weinig mensen mee, of was niet duidelijk wat de inhoud van de groep precies was. Ook zijn niet alle onderzoeken even zorgvuldig uitgevoerd. Daardoor is het lastig om de resultaten goed te vergelijken en te beoordelen.

Dat neemt niet weg dat in veel onderzoeken wél positieve effecten zijn gevonden die goed aansluiten bij herstelwerkgroepen zoals wij die hier beschrijven. Hieronder vind je een aantal artikelen die relevant zijn voor iedereen die meer wil weten over de werking van herstelwerkgroepen.

- **Gehoord en gezien** (Kelderman, 2023)  
Een Nederlands onderzoek naar lotgenotencontact voor mensen met psychische klachten. Naast cijfers lees je ook ervaringen van deelnemers zelf.
- **Peer support bij psychisch herstel** (Egmore e.a., 2023)  
Een overzicht van veel onderzoeken naar de werking van peer support, oftewel steun van mensen die zelf ervaring hebben. De conclusie is duidelijk: het helpt mensen bij hun persoonlijke herstel én bij het verminderen van klachten.
- **Stemmenhoorders en zelfhulpgroepen** (Corentin e.a., 2023)  
Wat leveren zelfhulpgroepen op voor mensen die stemmen horen? Uit verschillende onderzoeken blijkt dat deelnemers zich beter begrepen voelen en minder eenzaamheid en stigma ervaren. Ze doen nieuwe sociale en copingvaardigheden op en krijgen vaak meer inzicht in de betekenis en context van de stemmen. Deelname kan ook hoop en inspiratie geven. De groepen bieden iets wat in de reguliere hulp vaak nog ontbreekt.
- **Werkt steun van ervaringsdeskundigen?** (Smit e.a., 2022)  
Een groot onderzoek naar de vraag of ondersteuning van mensen met ervaringskennis echt helpt. De uitkomst: ja, vooral voor mensen met langdurige klachten.
- **Samen in een groep: wat werkt?** (Lyons e.a., 2021)  
Wat gebeurt er als mensen met psychische klachten samenkomen in een groep met ervaringsdeskundige begeleiding? Dit overzicht laat zien dat zulke groepen helpen bij herstel en zelfvertrouwen.
- **Stemmenhoordersgroepen in Nederland** (Schaefer e.a., 2021)  
Een onderzoek naar wat er gebeurt in Nederlandse stemmenhoordersgroepen. Wat helpt, welke processen spelen er in de groep en wat betekent dat voor de deelnemers? Je krijgt een inkijkje in hoe deze groepen werken en waarom ze zo waardevol kunnen zijn.
- **De effecten van zelfhulpgroepen** (Godemont & Van der Meulen, 2014)  
In dit hoofdstuk lees je wat we tot nu toe weten over wat zelfhulpgroepen opleveren. Het komt uit het boek *Gesteund door zelfhulp*, geschreven voor zowel professionals als deelnemers.

## Andere interessante literatuur

- [De definitie van herstel](#) (Anthony, 1993)  
In dit artikel wordt herstel omschreven als een persoonlijk en uniek proces van verandering, gericht op het hervinden van een zinvol leven ondanks psychische beperkingen. Het artikel geldt als een mijlpaal in het hersteldenken en vormt de basis voor veel herstelgerichte zorgpraktijken wereldwijd.
- [Herstelondersteunende zorg in Nederland](#) (Dröes & Plooy, 2010)  
De auteurs vergelijken de Nederlandse benadering van herstelondersteunende zorg met Engelstalige literatuur. Ze gaan in op wat deze aanpak betekent voor professionals en besteden aandacht aan belangrijke houdingsaspecten in de geestelijke gezondheidszorg.
- [Praktijkmodule 1: Ondersteuning zelfhulp](#) (Kenniscentrum Phrenos)  
Deze module laat zien hoe je zelfhulp in de praktijk kunt ondersteunen op een manier die de kracht van ervaringsdeskundigheid volop benut. Je krijgt concrete handvatten en leest meer over de rol van de ervaringsdeskundige, methoden zoals herstelwerkgroepen en verschillende organisatievormen.
- [Samen werken aan herstel: van ervaringen delen naar kennis overdragen](#) (Lister, Wilma Boevink, Utrecht, 2017) Een publicatie over de verschuiving in het denken over herstel. De aandacht ligt niet langer op ziekte en symptomen, maar op mogelijkheden, eigen regie en actief meedoen in de samenleving.
- [Methodiek en begeleiden](#) (Marijke Beers e.a., Boom uitgeverij Amsterdam, 2015) Een toegankelijk boek over het werken in welzijnscontexten. Hoofdstuk negen en tien gaan specifiek over het begeleiden van groepen. Je vindt er uitleg over groepsprocessen, de rol van de begeleider en hoe je omgaat met verschillende situaties in een groep. Geschikt als je je wat verder wilt verdiepen in groepsdynamica.

## Bijlage 7 - Omgaan met een gebrek aan steun

Als facilitator kun je te maken krijgen met leidinggevenden, collega's of financiers die twijfels hebben over herstelwerkgroepen. Hierdoor kan het gebeuren dat een groep lastig van de grond komt of niet behouden blijft. In dit onderdeel zetten we de meest voorkomende bezwaren op een rij, met antwoorden die je helpen om het gesprek goed te voeren.

### 1. 'Herstelwerkgroepen zijn niet evidence based'

- Zowel in de [Zorgstandaard herstelondersteuning](#), de [Zorgstandaard EPA](#) als de [Zorgstandaard Ervaringsdeskundigheid](#) is er aandacht voor herstelwerkgroepen. Ze worden daarin beschreven als een waardevolle aanvulling op de gebruikelijke zorg. Herstelwerkgroepen kunnen helpen om kennis over herstel te vergroten, eigen ervaringskennis te ontwikkelen en meer inzicht te krijgen in je eigen rol in het herstelproces. Ze versterken vaak de zelfregie en het gevoel van empowerment. Daarom worden zorgverleners in de Zorgstandaard EPA aangemoedigd om herstelwerkgroepen actief onder de aandacht te brengen.
- Onderzoek laat zien dat herstelwerkgroepen positieve effecten hebben. Deelnemers ervaren minder klachten, voelen zich hoopvoller en krijgen meer grip op hun leven. Ze voelen zich ook minder alleen, krijgen meer zelfvertrouwen en ontdekken nieuwe manieren om met moeilijke situaties om te gaan. De precieze redenen hiervoor zijn lastig één-op-één aan te wijzen, omdat herstel door veel factoren wordt beïnvloed. Maar de uitkomsten zijn duidelijk: herstelwerkgroepen dragen bij aan persoonlijk en sociaal herstel.
- De kracht van herstelwerkgroepen zit in herkenning, steun en het leren van elkaars ervaringen. Uit onderzoek over lotgenotencontact weten we dat dit het herstel versterkt.
- Evidence based werken gaat niet alleen over protocollen en richtlijnen. Ook ervaringskennis en praktijkervaring tellen mee. Steeds meer organisaties zien ervaringsdeskundigheid en herstelondersteuning als volwaardige pijlers van zorg.

## 2. 'Wij doen alleen aan behandeling'

- Dit bezwaar hoor je soms binnen ggz-instellingen, maar het klopt niet. In de richtlijnen wordt herstelgerichte zorg juist genoemd als een belangrijk uitgangspunt van de ggz. Herstelgerichte zorg gaat verder dan alleen behandeling van klachten en richt zich ook op persoonlijk en maatschappelijk herstel. Een herstelwerkgroep sluit daar goed bij aan, omdat al deze thema's hier aan bod komen. Dit staat onder andere beschreven in het [Landelijk Kwaliteitsstatuut ggz](#), de [Generieke module herstelondersteunende zorg](#) en het [Trimbos-instituut](#).
- [Onderzoek van onder andere Stynke Castelijm](#) laat zien dat klinisch, maatschappelijk en persoonlijk herstel met elkaar samenhangen en elkaar kunnen beïnvloeden. Het in de zorgverlening aandacht hebben voor maatschappelijk en persoonlijk herstel kan het klinisch herstel versterken. Ter illustratie: een deelnemer durft in het begin nauwelijks iets te zeggen in de groep. Door de veilige sfeer en de herkenning bij anderen vertelt hij stukje bij beetje meer over zijn ervaringen. Hij merkt dat zijn verhaal ertoe doet en dat anderen iets herkennen in wat hij zegt. Daardoor groeit zijn zelfvertrouwen. Hij gaat ook buiten de groep vaker voor zichzelf opkomen en durft hulp te vragen wanneer dat nodig is. Dat helpt hem om stappen te zetten in zijn persoonlijke herstel en maakt de behandeling effectiever, omdat hij beter kan aangeven wat wel en niet voor hem werkt.

## 3. 'Het vrije karakter van een herstelwerkgroep kan ontregelend zijn voor onze cliënten'

- In de wetenschappelijke literatuur zijn geen aanwijzingen gevonden dat deelname leidt tot meer ontregeling, verergering van klachten of destabilisatie. Het idee dat een vrij karakter 'ontregelend' zou zijn, komt vooral voort uit aannames binnen de ggz-cultuur, waar structuur en controle vaak de norm zijn.
- Er is, zoals hierboven genoemd, consistent bewijs dat herstelwerkgroepen herstelbevorderend zijn, ook wanneer ze een open en vrij karakter hebben.

#### **4. 'Onze cliënten zijn er niet klaar voor'**

- Er bestaat geen perfect moment om te starten. Willen is belangrijker dan zogenaamd er klaar voor zijn.
- Een deelnemer kan altijd zelf besluiten om mee te doen of te stoppen. Soms moeten deelnemers het gewoon ervaren om te voelen of het op dit moment bij hen past. Dat kan zelfs per groep verschillen. Daarom is een kennismakingsgesprek vooraf belangrijk, waarin verwachtingen over en weer worden besproken.
- Onderzoek laat zien dat ook mensen met ernstige klachten waardevolle ervaringen opdoen, zolang ze openstaan voor contact. Zie ook bijlage zes, Onderzoek naar de meerwaarde van herstelwerkgroepen.

#### **5. 'We hebben er de middelen niet voor'**

- Tijd en geld lijken soms grote bezwaren, maar bij herstelwerkgroepen valt dit erg mee. Je hebt meestal alleen een ruimte nodig en één of twee facilitators. Omdat dit type herstelwerkgroep geen licenties of dure materialen vraagt, zijn er vrijwel geen extra kosten. Daar staat tegenover dat één groep tegelijk zes tot tien deelnemers kan bereiken. Dat maakt dit type herstelwerkgroep één van de meest kostenefficiënte vormen van herstelondersteuning.

## Bijlage 8 - Checklist voorbereiding

### 1. Bepaal de belangrijke personen om mee af te stemmen

Belangrijke personen om mee af te stemmen:

### 2. Beschrijf de doelgroep

De herstelwerkgroep is bedoeld voor:

### 3. Bedenk op wie je kunt terugvallen bij moeilijke situaties

- Leidinggevende(n), namelijk:
- Directe collega('s), namelijk:
- Facilitator(s) van andere (herstel)werkgroepen, namelijk:
- Een intervisiegroep, namelijk:
- Anders, namelijk:

### 4. Beslis welke criteria je wilt hanteren voor deelname aan de groep

Welke van de volgende criteria vind jij belangrijk?

- Verwachtingen.** Heeft verwachtingen die aansluiten bij de opzet van de herstelwerkgroep.
- Zelfregulatie.** Kan zich fysiek en emotioneel voldoende beheersen.
- Actieve deelname.** Kan een bijdrage leveren aan de gespreks-  
onderwerpen.
- Taalvaardigheid.** Spreekt de Nederlandse taal voldoende.
- Aanwezigheid.** Kan regelmatig aanwezig zijn.
- Anders:**
- Anders:**

## 5. Beslis wie de facilitators worden

- 1 ervaringsdeskundige
- 2 ervaringsdeskundigen
- 1 ervaringsdeskundige en 1 andere hulpverlener
- 1 ervaringsdeskundige en 1 vrijwilliger/stagiair
- Anders:

## 6. Bepaal waar je de herstelwerkgroep wilt organiseren

- Korte afstand.** Weinig reistijd of uitdagingen onderweg bevorderen de opkomst.
- Makkelijk te bereiken.** Goede verbindingen met het openbaar vervoer en voldoende (gratis) parkeergelegenheid maken de bijeenkomst laagdrempeliger.
- Voldoende privacy.** Deelnemers kunnen zo vrijuit praten over hun ervaringen zonder zich bekeken of beluisterd te voelen.
- Flexibiliteit.** De ruimte kan worden aangepast aan de behoeften van de groep.
- Voldoende fysieke ruimte.** Persoonlijke ruimte is belangrijk om je comfortabel te voelen.
- Rustige sfeer.** Dit kan helpen om deelnemers op hun gemak te stellen en hun gevoel van veiligheid te vergroten.
- Voldoende faciliteiten.** Denk aan beamer, flap-over, koelkast en koffie/thee. Dit maakt de bijeenkomsten makkelijker en comfortabeler.
- Toegankelijkheid.** Zo sluit je geen mensen onbedoeld uit. Denk aan deelnemers met een fysieke beperking (denk ook aan het toilet).
- Daglicht.** Natuurlijk licht heeft een positieve invloed op de stemming.
- Beschikbaarheid.** Sommige momenten van de week kunnen voor de doelgroep mogelijk meer geschikt zijn dan andere momenten.
- Prijs.** Kosten kunnen een obstakel vormen bij je leidinggevende. Belangrijk om hier al in een vroeg stadium helderheid over te hebben.
- Comfortabele wachtruimte.** Voor deelnemers die iets vroeg arriveren. Het is niet prettig om ergens in een gang of buiten te moeten wachten zonder zitplaatsen, totdat iemand met een sleutel komt.

- Anders:
- Anders:

**7. Kies je voor een ruimte binnen je eigen organisatie, of juist voor een externe locatie?**

- Binnen de organisatie
- Buiten de organisatie

**8. Bepaal het gewenste aantal deelnemers**

- Klein. 4 - 7 deelnemers
- Middel. 8 - 11 deelnemers
- Groot. 12 - 15 deelnemers

**9. Stel vast of de herstelwerkgroep een open, gesloten of semi-open groep wordt**

- Open
- Semi-open
- Besloten

**10. Bepaal de lengte van een bijeenkomst**

- 1,5 uur
- 2 uur
- 2,5 uur
- Anders:

### 11. Stel de frequentie vast

- Eén keer per week
- Eén keer per twee weken
- Anders:

### 12. Overweeg of je deelnemers een rol wilt geven als katrekker

- Ja (zie hoofdstuk 5 voor meer informatie)
- Nee
- Misschien later

### 13. Bereik je potentiële deelnemers

Wie wil je bereiken?

- Potentiële deelnemers
- Verwijzers
- Anders:

Kies welke communicatiemiddelen je wilt gebruiken:

- Flyer (zie voor een voorbeeld bijlage één)
- Poster
- Presentatie
- Communicatie via internet, sociale media en (wijk)krant
- Anders:

### 14. Maak van tevoren kennis met de deelnemer(s)

- Live individueel gesprek
- Live groepsbijeenkomst
- Telefonisch of digitaal gesprek
- Geen kennismakingsgesprek van tevoren

### 15. Stel vast of je moet rapporteren

- Wel rapporteren
- Niet rapporteren

### 16. Beslis of je de individuele ontwikkeling wilt volgen met een vragenlijst

- Wel de individuele ontwikkeling volgen (zie bijlage twee)
- Niet de individuele ontwikkeling volgen

### 17. Bepaal hoe je de tevredenheid van de deelnemers wilt evalueren

- Mondeling tevredenheid evalueren
- Met vragenlijst tevredenheid evalueren (zie bijlage drie)

### 18. Stel vast of je budget nodig hebt

Kosten:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## 19. Ben ik er zelf klaar voor?

- Ja, ik ben er klaar voor - let's go!
- Nog niet helemaal

Wat houdt me tegen:

- 
- 
- 

Mogelijke acties:

- 
- 
- 

**Let wel:** niets in deze checklist staat vast. In de praktijk maak je vaak met de groepsleden andere keuzes dan je in het begin hebt uitgestippeld. Dat is niet alleen prima: dat is juist de bedoeling.

## Bijlage 9 - Een cadeautje voor jou - Beeldkaarten

Als extraatje krijg je bij deze praktijkgids een set beeldkaarten cadeau. De set heet [Voor de helderheid](#) en is speciaal ontwikkeld als aanvulling op deze praktijkgids. Via de QR-code kun je de kaarten gratis downloaden. Op dezelfde website kun je ook een fysieke kaartenset tegen betaling bestellen.



Print ze uit op stevig papier, knip ze uit en gebruik ze op een manier die past bij jullie groep.

### **Waarom zijn deze kaarten zo fijn om te gebruiken in herstelwerkgroepen?**

Soms weet je dat er iets in je speelt, maar kun je er nog geen woorden aan geven. Of je voelt juist niets, maar merkt dat er iets sluimert. Beeldkaarten kunnen dan helpen. Een beeld kan iets van binnen aanraken, zoals een herinnering, een gevoel of een gedachte. Zo komt er iets op gang wat eerst nog verborgen was. Dat is de kracht van beeldkaarten. Ze geven mensen een veilige ingang om iets van zichzelf te delen. Je hoeft niet meteen iets uit te leggen: het beeld doet eerst het werk voor je. Soms volgt er vanzelf een gesprek, maar dat hoeft niet altijd. Soms is het al genoeg dat de kaart iets laat zien, zonder dat je er woorden aan geeft.

### **Toelichting beeldkaarten**

Deze set bestaat uit 52 kaarten met symbolische afbeeldingen. De kaarten helpen de deelnemers van een herstelwerkgroep om gevoelens, gedachten of ervaringen te delen die lastig zijn om in woorden uit te drukken.

Ze nodigen uit tot zelfreflectie en het delen van verhalen.

De beeldkaarten zijn op verschillende manieren te gebruiken:

- Als opstartoefening om verbinding te maken met elkaar.
- Bij het bespreken van herstelthema's (zoals hoop, identiteit en relaties).

- Om stil te staan bij iemands proces of terug te kijken op een bepaalde periode.
- Om met beelden ruimte te geven aan gevoelens of dilemma's waar nog geen woorden voor zijn.

Ook in één-op-één-gesprekken kunnen de kaarten helpend zijn, bijvoorbeeld bij het vertellen van een herstelverhaal.

### **Vijf werkvormen om mee te starten**

Om je op weg te helpen hebben we vijf werkvormen voor je uitgeschreven.

Je vindt ze bij het gedownloade bestand of bij de fysieke beeldkaarten.

Gebruik ze zoals ze zijn, pas ze aan of verzin je eigen variant. De beeldkaarten nodigen uit om creatief aan de slag te gaan, als facilitator en vooral als groep.

# De kracht van herstelwerkgroepen

In herstelwerkgroepen herkennen mensen zich in elkaars ervaringen. Dat opent de deur naar eerlijke gesprekken en echte verbinding, waardoor deelnemers weer stappen zetten in hun herstel.

Hoewel herstelwerkgroepen aantoonbaar werken, komen ze nog niet overal goed van de grond. Vaak ontbreekt het aan steun vanuit de organisatie, of missen ervaringsdeskundigen houvast.

Deze praktijkgids brengt je terug naar de kern: herstelwerkgroepen zonder vast programma, waarin deelnemers samen de inhoud bepalen en de facilitator meedoet vanuit eigen ervaring. Je vindt praktische handvatten voor alles wat daarbij komt kijken, van het opstarten van een groep tot het begeleiden van gesprekken en het omgaan met lastige situaties.

Wil je als ervaringsdeskundige een herstelwerkgroep starten, maar weet je nog niet hoe? Ben je al gestart en loop je met vragen rond? Of wil je als organisatie ruimte maken voor dit soort groepen? Deze praktijkgids helpt je op weg.

“

**Ik hoor in de groep soms precies  
wat ik zelf nog niet onder  
woorden kreeg.**

”

- Deelnemer