



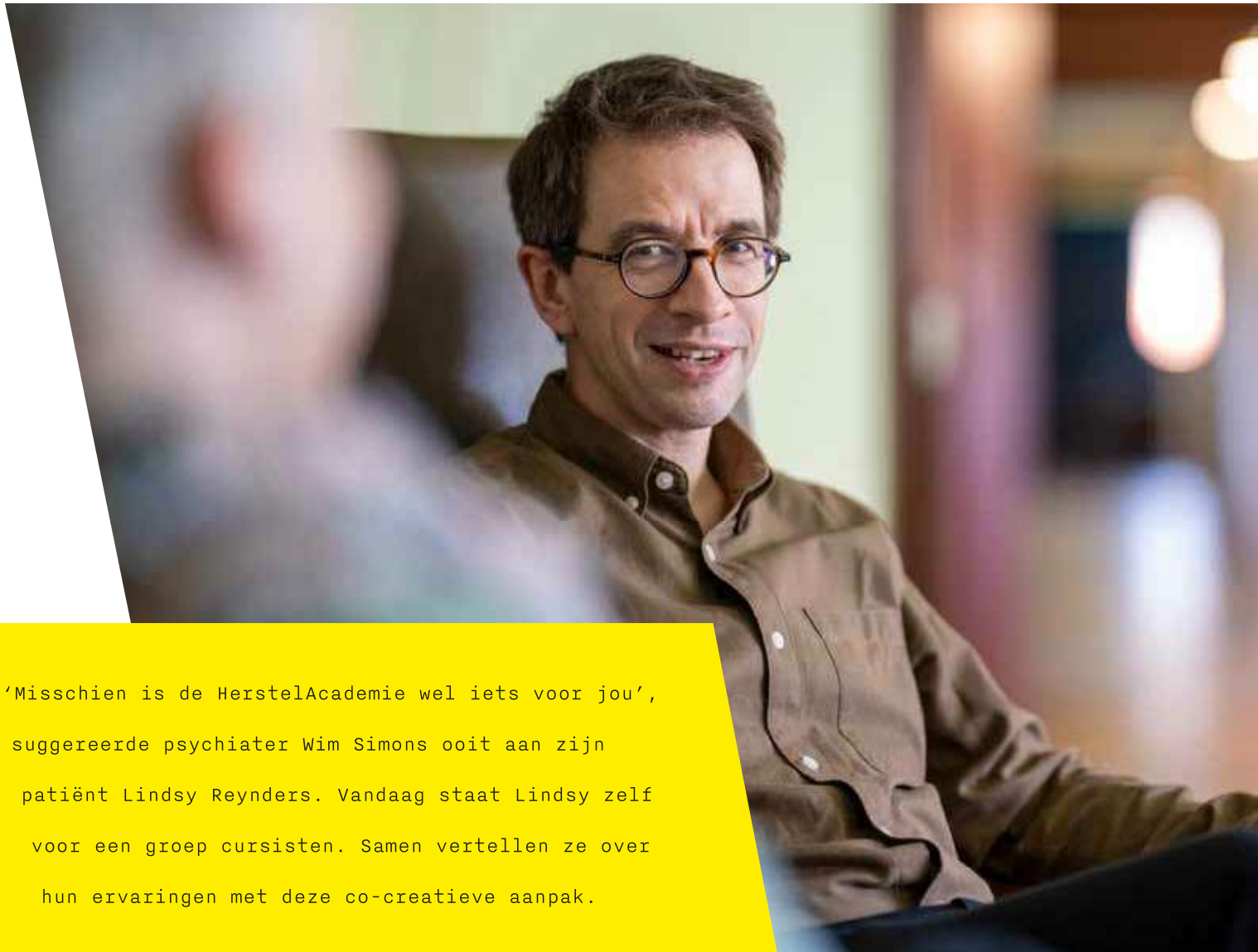
Wim Simons is psychiater en therapeut. Hij is bijna twintig jaar verbonden aan het ziekenhuis Sint-Annendael in Diest. Na eerst op een acute afdeling en ambulant te hebben gewerkt, is hij doorgroeid richting ziekenhuisbeleid.

Lindsay Reynders is ervaringsdeskundige bij de HerstelAcademie. Ze kampt met een psychische kwetsbaarheid en heeft al een heel traject afgelegd. Nu deelt ze haar ervaringen met andere mensen en probeert hen zo te inspireren.

TEKST: Stefaan Pijstier en Lene Cooman
BEELD: Fillo Claessens

Hij de expertise, zij de ervaring

DE KRACHTEN GEBUNDELD IN DE HERSTELACADEMIE



'Misschien is de HerstelAcademie wel iets voor jou', suggereerde psychiater Wim Simons ooit aan zijn patiënt Lindsay Reynders. Vandaag staat Lindsay zelf voor een groep cursisten. Samen vertellen ze over hun ervaringen met deze co-creatieve aanpak.

Psychiater Wim Simons herinnert zich nog goed wanneer hij voor het eerst hoorde over HerstelAcademies: op een ggz-congres in Brussel, zo'n tien jaar geleden. In Engeland noemden ze het 'recovery colleges', in Nederland werkten toen aan de ontwikkeling van de zogenaamde HerstelAcademies. Simons dacht meteen: 'Dat ontbreekt nog in ons zorgaanbod.'

WIM SIMONS: "Toen in 2015 een afdeling in ons ziekenhuis moest omvormen, kwam het team van onze afdeling met het idee om het therapieprogramma om te gooien en te baseren op het concept van co-creatie. De eerste sessies werden binnen die afdeling gegeven, daarna ook elders in het ziekenhuis. De hulpverlenende teams begonnen zich spontaan af te vragen met welke behandelvormen en educatieve vormen ze rond herstel konden werken."

Lindsay Reynders heeft de HerstelAcademie leren kennen via Wim Simons, haar behandelend arts. Negentien jaar geleden werd ze voor het eerst opgenomen in het Sint-Annendaelziekenhuis. Het gaat nu goed met haar, maar ze gaat nog geregeld 'op onderhoud', zoals ze het zelf noemt.

LINDSY REYNDERS: "Ik heb eerst een aantal cursussen gevolgd aan de HerstelAcademie en ben daarna zelf als ervaringsdeskundige aan de slag gegaan, op aanraden van dokter Simons. Ik wilde al langer iets met mijn ervaringen doen, maar het was nooit het juiste moment om eraan te beginnen. Soms was ik nog net niet stabiel genoeg, soms gebeurde er iets waardoor ik moest afhaken. Ik had ook al elders als vrijwilliger gewerkt, maar nooit iets gevonden dat aansloot bij wat ik echt wilde doen. Tot ik bij de HerstelAcademie terecht kwam. Dit bleek volledig mijn ding te zijn."

Hoe heette de eerste cursus die je volgde?

LINDSY REYNDERS: "Dat was de basis-cursus 'Herstel in jezelf', gevolgd door 'Kom in verbinding'. Na de 'Train de trainer'-cursus, een kortdurende opleiding voor ervaringsdeskundigen, ben ik er zelf ingevlogen. Toen ik voor het eerst voor een groep stond, was ik zo zenuwachtig dat ik begon te hyperventileren. Maar ik heb tegen de cursisten gezegd: 'Kijk, dit is mijn allereerste cursus', waarna het ijs snel gebroken was. Intussen heb ik al heel wat cursussen op de teller staan."

Waarin onderscheidt de HerstelAcademie zich van andere behandelplannen?

WIM SIMONS: "Eerst en vooral is het inhoudelijke vertrekpunt anders:

Wim Simons, psychiater:
 “De samenwerking tussen
 een hulpverlener en
 een ervaringsdeskundige
 heeft een grote meerwaarde.
 Het zijn twee perspectieven
 die elkaar versterken.”

het gaat niet zozeer over je kwetsbaarheid dan wel over je krachten: waar zitten die en waarin kun je nog verder groeien?

Een tweede belangrijke punt: het zijn lotgenoten die met elkaar in gesprek gaan. Wat lotgenoten elkaar vertellen, komt doorgaans meer binnen dan wanneer het van een hulpverlener komt”

LINDSY REYNDERS: “Je hebt inderdaad te maken met mensen die in hetzelfde schuitje zitten. Ervaren dat je er niet alleen voorstaat, dat doet zo goed.”

WIM SIMONS: “Een derde verschilpunt: de HerstelAcademie kiest er bewust voor om expertise en ervaring te combineren. Die samenwerking tussen een hulpverlener en een ervaringsdeskundige biedt een enorme meerwaarde. Het zijn twee perspectieven die elkaar versterken.”

LINDSY REYNDERS: “We horen ook van de cursisten dat ze het erg op prijs stellen dat er een ervaringsdeskundige bij is. Het werkt drempelverlagend om moeilijke thema's aan te kaarten.”

Zijn jullie door de samenwerking jullie rol als hulpverlener en patiënt anders gaan invullen?

WIM SIMONS: “Het feit dat lotgenotencontact zo'n sterke impact heeft, maakt mij als psychiater een pak nederiger. Natuurlijk heb ik door ervaring en opleiding sneller zicht op bepaalde patronen en kan ik die proberen duidelijk te maken aan een patiënt. Maar van een expert wordt dat niet altijd aangenomen. Hier zit een hiërarchische lading in de weg die er niet is bij lotgenotencontact.

LINDSY REYNDERS: “Zelf voel ik me geen patiënt meer sinds ik bij de HerstelAcademie

ben. Ik ben nu een cursist of een trainer. Gelijkwaardigheid staat hier hoog in het vaandel. Dat voel ik ook in het contact met de professionals met wie ik samenwerk.”

Hoe reageren patiënten doorgaans op het voorstel om naar een HerstelAcademie te gaan?

WIM SIMONS: “Het roept vooral nieuwsgierigheid op; de meesten hebben er nog nooit van gehoord. Ik geef dan een folder mee waarin de werking van de HerstelAcademies goed wordt uitgelegd zodat ze er thuis rustig over kunnen nadenken. Mensen vragen zich vooral af of het wel veel verschil zal uitmaken. Ook het vooruitzicht om in een groep terecht te komen schrikt nogal eens af: ‘Moet ik dan mijn hele leven op tafel gooien?’ Het meest overtuigend om uiteindelijk de stap te zetten is een kennismakingsgesprek met een andere cursist, heb ik ondervonden.

Als ik mensen dan na een tijdje terugzie, stel ik vaak vast dat er een soort *community feeling* tussen de cursisten ontstaan is. Via de herstelacademie is hun netwerk wat sterker geworden.”

LINDSY REYNDERS: “Ik heb die ervaring ook. Veel mensen volgen meerdere cursussen, wat de verbondenheid tussen de cursisten enorm bevordert. De HerstelAcademie is op die manier echt een kleine gemeenschap geworden.”

Wat kan beter, nu en in de toekomst?

LINDSY REYNDERS: “Meer budgetten. Zelf merk ik daar niet zoveel van, maar ik hoor het wel van de coördinator en van de professionals. De HerstelAcademie zou meer middelen moeten hebben: om extra lokalen

Wat is een HerstelAcademie?

Een HerstelAcademie organiseert kortlopende cursussen rond maatschappelijke thema's, welbevinden en psychisch welzijn. De nadruk ligt op samen leren en het versterken van de mentale veerkracht. De begeleiding is in handen van een professionele hulpverlener en een ervaringsdeskundige. HerstelAcademies zijn er op diverse plaatsen in ons land.



Meer info

www.herstelacademie.be



Lindsay Reynders, ervaringswerker:
"Huisartsen zijn nog niet genoeg op de hoogte van het initiatief. Terwijl zij toch het eerste aanspreekpunt zijn als patiënten met problemen zitten."

'Ik zit in hetzelfde schuitje als de cursisten. Dat verlaagt de drempel bij moeilijke thema's.'

Lindsay Reynders, ervaringswerker

- te zoeken en meer cursussen te kunnen geven, want we zijn echt wel groeiende."

WIM SIMONS: "Dat klopt. Moesten wij het uitsluitend redden met de middelen die voorzien zijn door de overheid, dan zouden we niet kunnen doen wat we nu doen. Op dit moment zijn er nauwelijks middelen voorzien voor de professionals. Schrijnend, zeker als je bedenkt dat we met iets meer dan twee voltijdse personen jaarlijks zo'n 200 mensen bereiken die samen tegen de 600 sessies volgen. Vind maar eens een begeleidingsvorm of een herstelbevorderende interventie die zo efficiënt is en zoveel maatschappelijke winst oplevert."

Oké, de mensen komen misschien slechts twee of drie keer per week naar een sessie, maar het zijn wel heel belangrijke kapstukken die hen ook de rest van de week motiveren."

LINDSY REYNDERS: "Volledig mee akkoord!"

Hoe zien jullie de geestelijke gezondheidszorg verder evolueren?

WIM SIMONS: "Die zorg zal wellicht meer binnen de gemeenschap gebeuren en minder in een ziekenhuiscontext. De HerstelAcademies haken daarop in. Het is een lichtere zorgvorm en mensen blijven ingebed in hun eigen omgeving. Helaas zijn ze nog niet zichtbaar genoeg. Als hulpverleners doorverwijzen, denken ze eerder aan een eerstelijnspsycholoog of een therapeut dan aan een HerstelAcademie."

LINDSY REYNDERS: "Ik merk ook dat veel huisartsen nog niet op de hoogte zijn van de HerstelAcademie. Terwijl zij toch vaak het eerste aanspreekpunt zijn als patiënten met problemen zitten."

WIM SIMONS: "Klopt. Veel huisartsen zijn nog vooral in het medische model opgeleid. Begin het concept 'herstel' maar eens uit te leggen aan iemand die niet in de geestelijke

gezondheidszorgsector werkt. De meesten kunnen zich daar weinig bij voorstellen. Herstellen van een operatie, dat wel, maar niet in de context van psychische kwetsbaarheid. Hier is nog werk aan de winkel."

Hebben jullie nog een vraag voor elkaar?

WIM SIMONS: "Ja hoor. Lindsay, wat denk jij dat het meeste verschil heeft gemaakt in jouw behandeling?"

LINDSY REYNDERS: "Van de mensen in mijn omgeving hoor ik dat ik vooral de laatste jaren ben opengebloeid, sinds ik bij de HerstelAcademie ben. Zo voel ik het zelf ook aan. Niet dat die andere therapieën en behandelvormen geen effect hebben gehad. Die had ik nodig als basis. Maar de HerstelAcademie hielp me om nog verdere stappen te zetten."

WIM SIMONS: "Mensen voelen zich minder alleen als ze merken dat anderen ook met problemen zitten, ook al gaan ze daar misschien anders mee om of kijken ze er op een andere manier tegenaan. Ook die verschillen stemmen trouwens tot nadenken."

LINDSY REYNDERS: "Inderdaad: door de getuigenissen van medecursisten krijg je soms een andere kijk en blijf je minder in hetzelfde patroon vasthangen. Voor mij is er in elk geval een wereld opengegaan."