ONZELIEVEVROUW
PSYCHIATRISCH ZIEKENHUIS BRUGGE MENSEN.ANDERS BEKEKEN

Wat is een herstelwerkgroep?

door Christine Corbillon en Baptist Casteleyn

MENSEN.
ANDERS
BEKEKEN

Omschrijving

- Het is een groep van 10 die bestaat uit:
  - 2 begeleiders
  - 8 cliënten
- De begeleiders zijn ervaringsdeskundigen.
- Iedere 2-wekelijkse samenkomst duurt 2 uur.
- Het is geen therapiegroep maar een **zelf**hulpgroep.
- Iedereen die wil werken aan zijn/haar herstelproces kan deelnemen aan de herstelwerkgroep.

Verschil met lotgenotencontact

- Werkwijze is doelgerichter.
- Duidelijke afspraken:
  - Afspraken om de veiligheid in de groep te vrijwaren.
  - Je engageert je voor **minimaal** 10 sessies.
  - Bij crisis worden de vertrouwenspersonen (hulpverlener of familie of…) gecontacteerd.

Werkwijze

- Er wordt **thematisch** gewerkt.
- De eerste drie thema's zijn:
  - 'bronnen van steun',
  - 'valkuilen',
  - 'omgaan met je hulpverlener'.
- Tijdens de discussies kan een nieuw onderwerp of sub-thema naar voor gebracht worden.
- Deze thema's komen na de eerste thema's aan bod.

Werkwijze

- Bij de start geef je 2 vertrouwenspersonen (hulpverlener of familie, vriend) op die mogen gecontacteerd worden bij crisis.
- Bij de aanvang van de groep is er een kennismakingsmoment.
- De begeleiders nemen deel aan de groep waarbinnen iedereen **gelijkwaardig** is.

Werkwijze

- De deelnemers nemen:
  - een **actieve** rol op,
  - werken aan hun eigen herstel,
  - op eigen wijze en tempo.
- Er worden thuisopdrachten meegegeven die voorgesteld worden aan de groep.
- De begeleiders stellen de vragen op die thuis voorbereid worden door alle deelnemers.

Ervaringen

- zijn een **waardevolle bron** van kennis
- hebben voor ieder groepslid een **positieve waarde**
- de uitwisseling van ervaringen aan de hand van een thema leren je om je herstelproces beter te begrijpen

Groepsdynamiek

- De groep kijkt hoe de **eigen regie** van ieder groepslid kan hernomen worden.
- De groep steunt de deelnemer bij het nemen van beslissingen.
- De deelnemers geven elkaar **steun en advies.**

Verslag

- Na elke sessie wordt er een verslag gemaakt.
- Verslag is enkel te lezen door de deelnemers.
- Doel van het verslag:
  - De bespreking van het verslag helpt de leden:
    - om met enige afstand naar eigen ervaringen te kijken,
    - om ze in een bredere context te plaatsen.

Wat is ervaringskennis

- Als je evolueert van je ik-kennis naar je wij-kennis:
  - De **ik-kennis** is de kennis die je opdoet door je ervaringen met je hulpverleners, eventueel door psycho-educatie en psycho- therapie.
  - Je komt tot **wij-kennis** door eigen ervaringen met lotgenoten te delen.

- Dat kan door vorming of deelname aan een herstelwerkgroep of themagroep.

Wat is ervaringsdeskundigheid?

- Als je je ervaringskennis inzet om anderen:
  - te helpen,
  - te adviseren.

ONZELIEVEVROUW
PSYCHIATRISCH ZIEKENHUIS BRUGGE **MENSEN.ANDERS BEKEKEN**

Vragen?

MENSEN.
ANDERS
BEKEKEN