

FACTSHEET

KERNBOODSCHAP



Herstelondersteunende zorg is **het ondersteunen van mensen om hun eigen weg te vinden, talenten te (her)ontdekken en een betekenisvol leven (opnieuw) op te bouwen.**

Vertrouwen, hoop en samenwerking staan centraal.



Herstelondersteunende zorg is een visie en manier van werken zonder vast stappenplan. Deze factsheet biedt een vereenvoudigde weergave van het thema.

Hoe bied je de best mogelijke herstelondersteunende zorg?

Elke persoon heeft een eigen verhaal en volgt een uniek herstelproces. In deze factsheet leer je welke verschillende vormen van herstel er bestaan en hoe je daar als hulpverlener op kan inspelen.

1 WAT IS HERSTEL?

Herstellen is een **individueel proces** waarbij verschillende fasen doorlopen worden: van overweldigd zijn, naar worstelen, leren leven met de kwetsbaarheid en eventueel leven voorbij de aandoening.

Herstellen is niet hetzelfde als genezen. Herstellen blijft mogelijk, ook als klachten blijven bestaan. Het is geen einddoel, het is een proces. Het is **leren omgaan met een psychische kwetsbaarheid** en opnieuw een betekenisvol leven opbouwen.

Voor de uniformiteit en leesbaarheid gebruiken we bij verwijzingen naar personen steeds de mannelijke vorm, maar overal waar 'hij' staat, is ook 'zij' of 'die' bedoeld.

WE ZOOMEN IN

- 1 WAT IS HERSTEL
- 2 WAT HOUDT HERSTELONDERSTEUNENDE ZORG NOG IN?
- 3 HOE KUNNEN WE LEREN VAN ERVARINGSDESKUNDIGEN?

Herstellen is voor iedereen anders en omvat meerdere domeinen:

- **Klinisch herstel:**
het verminderen van symptomen en het leren omgaan met de aandoening.
- **Maatschappelijk herstel:**
het opnieuw opnemen van sociale en maatschappelijke rollen en het (her)vinden van een balans hierin.
- **Functioneel herstel:**
het herstellen van lichamelijk, psychisch en socio-cultureel functioneren, om terug (zelfstandig) dagdagelijkse taken op te nemen.
- **Persoonlijk herstel:**
het hervinden van identiteit, eigen regie en betekenis in het leven. Het proces van persoonlijk herstel omvat verschillende aspecten van het CHIME-D model, waar je als hulpverlener ook mee aan de slag kan.



CONNECTION

Verbondenheid

Ondersteun het maken of heropnemen van sociale contacten.



HOPE

Hoop en optimisme

(H)erken kleine successen en kijk met een positieve blik naar de toekomst.



IDENTITY

Identiteit

Versterk een positief zelfbeeld.



MEANING

Betekenisvol leven

Help doelen te stellen die het leven van de persoon betekenisvol maken.



EMPOWERMENT

Eigen regie

Geef ruimte voor persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen regie en keuzes, waardoor succeservaringen ontstaan vanuit eigen kracht.



DIFFICULTIES

Moeilijkheden

Erken en accepteer de ups en downs.

CHIME-D

MODEL

2 WAT HOUDT HERSTELONDERSTEUNENDE ZORG NOG IN?

Herstelondersteunende zorg vraagt om een verruiming in denken en handelen van iedereen rondom de persoon, zo ook bij hulpverleners en zorgsystemen:

- Van symptoomgericht naar **mensgericht**: een focus op de persoon en zijn ervaringen in plaats van oplossingsgericht en medisch denken.
- Van behandelen naar **begeleiden en samenwerken**: een gelijkwaardige relatie tussen de hulpverlener en de ander, waarbij de persoon de expert is van zijn eigen leven en herstelproces.
- Van controle naar **vertrouwen en keuzevrijheid**: de persoon neemt zelf beslissingen, na goed geïnformeerd te worden door jou als hulpverlener.
- Van hopeloos naar **hoopvol**: er wordt gesproken in termen van mogelijkheden, groei en vertrouwen. Tegenslagen kunnen ook onderdeel zijn van het proces.



3 HOE KUNNEN WE LEREN VAN ERVARINGSDESKUNDIGEN?

Ervaringskennis heeft zijn unieke waarde en draagt bij aan een holistische kijk op geestelijke gezondheid.

Ervaringsdeskundigen kunnen op verschillende manieren bijdragen aan herstelondersteunende zorg, bijvoorbeeld door ervaringen te delen (via peer support), de weg te wijzen, hoop en perspectief te bieden, het perspectief van de zorggebruiker te vertegenwoordigen, bruggen te bouwen, enzovoort.

WIL JE GRAAG MEER LEREN?

- ● ● Volg dan de gratis **e-learning Herstelondersteunende zorg**.



psyche

Contact

info@psyche.be

De informatie uit deze factsheet mag gebruikt worden, mits bronvermelding.

© 2026, Psyche, Gent.